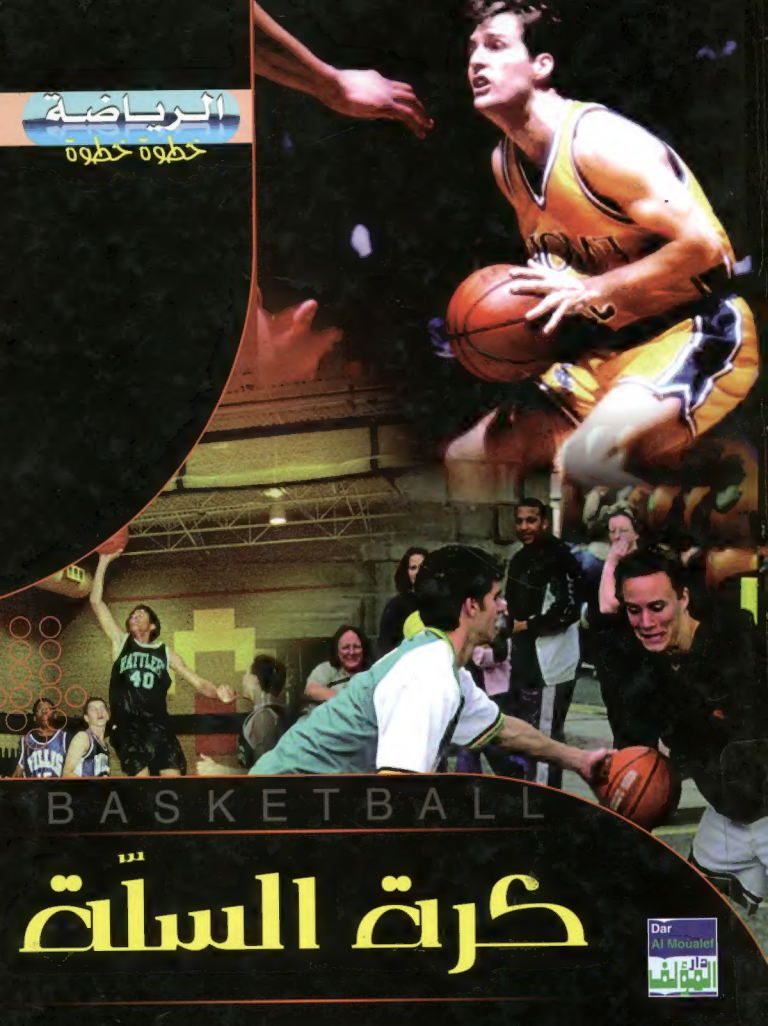


الرياضة  
خطوة خطوة



BASKETBALL

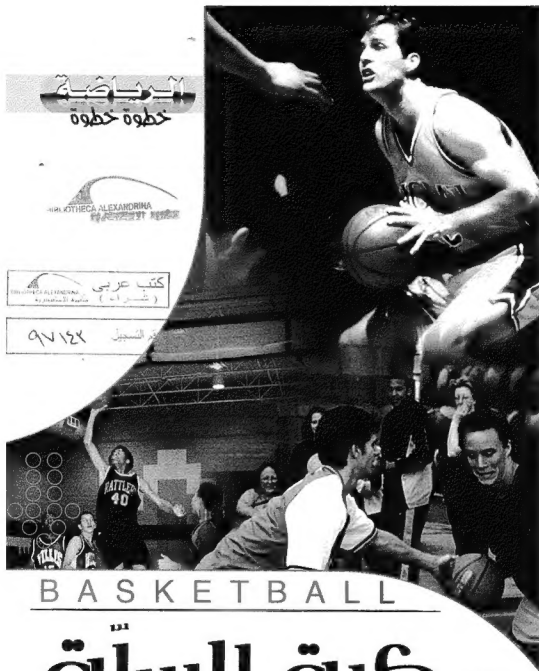
١٣١

كرة السلة









خطوة خطوة

THEOTHECA ALEXANDRINA  
مكتبة الإسكندرية

كتاب عربي  
مكتبة الإسكندرية  
Theotheca Alexandrina  
مكتبة الإسكندرية

٩٧١٢٨

BASKETBALL

كرة السلة





الرياضة، خطوط، خطوط



ترجمة : د. عادل خيرالله  
مراجعة وتدقيق : مريم بري

**دار المؤلف** للنشر والطباعة والتوزيع  
For Publishing and Distribution

بيروت - لبنان  
Beirut-Lebanon  
e-mail: info@daralmoualef.com  
www.daralmoualef.com

هاتف : 00961 1 823720  
فاكس : 00961 1 825815  
ص.ب. P.O.Box: (102-2060) 13/5687

**الطبعة الأولى ٢٠٠٦ جميع الحقوق محفوظة**

يمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطبع والتصوير والنقل والترجمة والتسجيل المرئي والمسموع والحاسوبي وغيرها من الحقوق إلا بإذن خطي من الناشر.

**First Edition 2006**

This is a publication of Dar Al Moualef.

This edition Published in 2006

All rights reserved. No part of this publication may be reported, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior permission of the copyright holder.

Designed and packaged by BOOK MATRIX



## المحتويات

5	المقدمة
6	تاريخ كرة السلة
8	كرة السلة للإناث
10	كرة السلة للمحترفين والهواة
12	كيف تلعب كرة السلة
14	الملاعب، اللاعبين، الكرة واللباس
19	تسجيل نقاط (إصابات) والحكم
21	قوانين الملعب وقوانين الوقت
25	مهارات واستراتيجيات مختلفة
44	احتياجات التغذية للاعبين كرة السلة
47	الأولمبياد والفريق الحلم
51	كرة السلة: اللعبة الأمريكية - الأفريقية
53	مصطلحات شائعة (شعبية) لكرة السلة







## المتقدمة

كرة السلة لعبة رياضية تُعلَّم المهارات الاجتماعية، وحق تمرير الكرة، والإبداع، كما أنها تمنح هوية ثقافية (كما فعلت للأميركيين الأفريقيين).

عادة، تقام هذه اللعبة في ملعب ضمن مبنى داخلي، حيث يتبارى فريقان متنافسان، يضم كل منهما خمسة لاعبين، ويحاول كل منهما تسجيل إصابات برمي كرة ضخمة (منتفخة) بقصد إنزالها في إحدى السلتين المعلقين في كل من طرفي الملعب فوق رؤوس اللاعبين. والفريق المسجل للعدد الأكبر من مثل هذه الإصابات، إما بالأهداف في نطاق الملعب، وإما من خلال رميات المخالفة، هو الذي يفوز في اللعبة. ولأن هذه اللعبة تتضمن استمرار الحركة وتواتر الإصابات أو تكرارها، فإنها بحق اللعبة الأكثر شعبية في العالم، للمتفرج والمشارك على حد سواء. ومع أن من الممكن أن تلعب كرة السلة في الهواء الطلق، فإنها قد ابتكرت لتستخدم كشامل رياضي داخلي، يستجلب الإثارة، خلال أشهر الشتاء في المناخات الشمالية. لكنها سرعان ما صارت رياضة للمتفرجين، وهي حالياً تجتذب الأعداد الكبيرة منهم إلى مiani الألعاب الرياضية (gymnasiums) أو إلى ملاعب ذات مدرجات (arenas)، ولا سيما في الولايات المتحدة، وأميركا الجنوبية وأوروبا.

تُمارس هذه الرياضة على صعيد الهواة في المدارس الثانوية وفي الكليات ومن قبل مجموعات أخرى، ومنذ عام 1936، يمارسها الأقرءاء في مختلف البلدان في الألعاب الأولمبية، ويلعبها كذلك رياضيون محترفون ولا سيما في الولايات المتحدة وأوروبا. وتعود البطولات الأساسية المتنازع عليها إلى الرابطة الوطنية لكرة السلة (المحترفون في الولايات المتحدة)، ثم الرابطة الوطنية الرياضية للكليات (كليات الولايات المتحدة)، وكذلك ألعاب أولمبية أخرى.



كرة السلة هي واحدة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم للمتفرج والمشارك على السواء..

## تاريخ كرة السلة



إن كرة السلة هي تلك الرياضة الفذة، التي ابتُكرت إلى حد كبير من لا شيء، مع قواعد شبيهة بالقواعد الحالية، وقد ابتكرها رجل يدعى الدكتور جيمس نيسميث (Dr. James Naismith)، وُلِدَ الدكتور جيمس نيسميث عام 1861 في مدينة رامسي (Ramsay) قرب المونتي في أونتاريو في كندا. خُلِقت فكرة كرة السلة من أيام دراسة نيسميث في تلك البقعة حيث كان يلعب لعبة للأطفال تسمى "البطة" على الصخرة. خارج مدرسته ذات الحجر الواحدة، تركزت اللعبة حول محاولة إيقاع "بطة" من على أعلى صخرة كبيرة يقذفها بصخرة أخرى. وقد داوم نيسميث في جامعة "مالك غيل" (McGill) بمدينة مونتريال في كيبيك في كندا.

بعد أن عمل جيمس نيسميث كمدير للرياضة في مالك غيل، انتقل إلى مدرسة التدريب في جمعية الشبان المسيحيين (Y.M.C.A) في سبرينغفيلد في ماساتشوستس في الولايات المتحدة عام 1891، حيث وُلدت رياضة كرة السلة. في سبرينغفيلد، علّم لوثر غوليك (Luther Gulick) رئيس دائرة التربية البدنية نيسميث ابتكار لعبة جديدة لتسليّة لاعبي الرياضة في المدرسة خلال فصل الشتاء.



الدكتور جيمس نيسميث  
المعروف بـ إبي كرة السلة

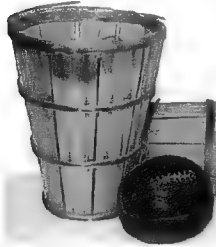
واجه نيسميث مشكلة إيجاد لعبة ملائمة للعب للتلاميذ في الداخل خلال شتاء ماساتشوستس. لكنه صمم على خلق لعبة للتلاميذ تتطلب مهارة بدلاً من لعبة تستند إلى القوة فحسب، وكان في حاجة إلى لعبة تُمارس في الداخل ضمن مساحة ضيقة نسبياً بالكرة العادية المستعملة في لعبة كرة القدم، جمع نيسميث الصف الذي يعد 18 شاباً ثم عيّن قائدين لقريتين يتضمن كل منهما تسعة من اللاعبين، وعرفهم إلى لعبة كرة

السلة، كانت مكونة من كلمتين في ذلك الوقت). أوجز 13 قاعدة من القواعد الأساسية، ثم أرسل بواب المدرسة لإيجاد صندوقين لتكريزهما إلى درابزون الشرفة في جوانب متقابلة من مبنى الرياضة، بحيث يُستخدم كل منهما كمرمى للهدف، لكن بواب المدرسة لم يجد إلا سلتين لكيل الخوخ همورست اللعبة بهما.

طوال تاريخ كرة السلة لم يُراقب عن كثب جزء من اللعبة كما روقبت الأعمال المتعلقة بارتكاب المخالفات على الخصم، ففي الأيام الأولى لكرة السلة، كان اللاعب إذا ما قام بالمخالفة الثانية يُزاح من اللعب إلى حين تحقيق ضربة الهدف التالية. وإذا ما قام الفريق بارتكاب ثلاث مخالفات متتالية، يكافأ خصمه بتسجيل هدف.

وابتداءً من عام 1894، أُعطي الحق بضربة حرة للاعبين لدى تعرضهم لمخالفة، ثم إنه اعتباراً من مطلع 1908، كان اللاعبون الذين يرتكبون خمس مخالفات، يُجردون من أهليتهم في متابعة اللعبة. وبالأستناد إلى فداحة المخالفة، عدلت القواعد (الشروط) بحيث يُمنح اللاعبون رميتين، أو واحدة مع ضربة إضافية، وهذا الأمر لا يسري إلا إذا تمت الضربة الأولى. وقد قضت القواعد أيضاً بأن اللاعب المهاجم قد يرتكب مخالفة إذا لعب بطريقة شديدة العدوانية.

تُخرح تُسميت طبيياً، لكنه كان أساساً مهتماً بفيزيولوجيا الرياضة، وبما نسميه هذه الأيام بعلم الرياضة. وكقصر مُثنيخي بروتستانتني له اهتمامه القوي بالفلسفة والعيش الطاهر (الشريف)، راقب لعبته كرة السلة، التي أدخلتها جمعية الشبان المسيحيين (YMCA) إلى العديد من البلدان في وقت مبكر أي بحلول عام 1893. وفي عام 1936 أخذت كرة السلة مكانها في الألعاب الأولمبية، في برلين. وهكذا تطورت كرة السلة لتصبح إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم في الوقت الحاضر.

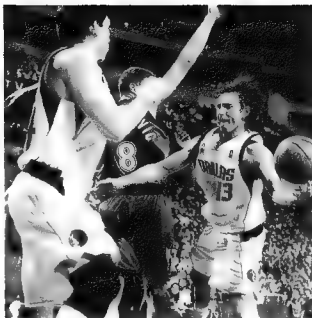


#### نمو اللعبة،

ولكن سرعان ما اضمحلت كرة القدم وسلة الخوخ في المجال بتجهيزات أكثر تخصصاً. فعلى سبيل المثال، في الأيام الأولى، كانت سلال الخوخ مُغلقة من الأسفل ما يعني أن على أحد ما أن يتسلق سُلماً لاستعادة الكرة بعد إصابة الهدف. بعدئذٍ، استبدلت سلة الخوخ بإطار معدني مع شبكة متداخلة فيه، وفي عام 1906، أخذ الناس بفتح الشبكة لجعل الكرة تسقط منها.

في الأيام المصغرة، كانت سلال الخوخ مغلقة من اسفل ما يعني أن على أحد ما أن يتسلق سُلماً لاستعادة الكرة بعد إصابة الهدف.

بسبب السهولة بمختلفيات تجهيزاتها،  
ولأنها تمارس في الداخل  
ولتأهليتها وقواعدها السهلة المهم  
فقد تانت شعبية كرة السلة بسرعة  
ملحوظة



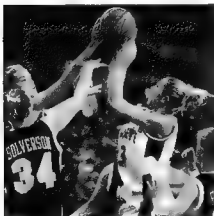
اول ما صُنعت كرات السلة. كانت من أجزاء جلدية مدروزة بعضها ببعض وفي داخلها كيس مطاطي. وقد اضيفت بطانة قماشية إلى الجلد لدمجها واتساقها. شكّلت الكرة المقبولة التي وُضعت قيد الاستعمال حوالى عام 1942، تقبلاً بارزاً في هذه الرياضة. وهذه الكرة التي هي نتاج المصانع، هي كرة ثابتة الحجم والشكل، وقد وُفّرت استجابة ومثالية أفضل، ما جعل اللعب أكثر تماسكاً. وتنمية المهارات الفردية أكثر سهولة. في القواعد الأصلية الـ 13 لتنسيميث، يمكن أن تضرب الكرة في أي اتجاه كان، بيد واحدة أو بالاثنتين، ولكن ليس بالإمكان توجيهها نحو الهدف بتربيزات قصيرة وسريعة لأن على اللاعبين ألا يتحركوا مع الكرة. وابتداءً من عام 1910، أصبح بمقدور اللاعب أن يقوم بتربيت الكرة لكنه لا ينبغي له أن يرميها بعد ذلك. ولم يهطل العمل بهذه القاعدة إلا في عام 1916 وبعد نقاش حار، بحيث سمح للاعبين بالرمي بعد تربيت الكرة.

تنامت كرة السلة بين رابطات الشبان المسيحيين (YMCA's) والقوات المسلحة والكلبيات. ولكونها لعبة تمارس في الداخل، ولتأهليتها، وقواعدها السهلة الفهم، فقد حصدت كرة السلة شعبية سريعة.



## كرة السلة للإناث

لم يقتضِ للنساء الوقت الكثير لتلقف الفكرة. لكن أول فريق لكرة السلة للإناث أسس بعد بضعة أسابيع فقط، عندما رأت بعض المعلمات من مدرسة قريبة تلامذة الدكتور يلعبون، فقررن أن اللعبة تبدو ممتعة. وفي العام التالي، 1982، عرّف أحد أبناء لتوانيا، وأستاذ التربية البدنية "سندا بيرنسون أبوت" (Senda Berenson Abbot)، النساء إلى لعبة كرة السلة، في كلية سميت في نورتمبتون، مساتشوستيس. ولكن مرت أربع سنوات حتى مورست أول لعبة لكرة السلة بين الكليات. كان المتنافسان ستانفورد وجامعة كاليفورنيا، بيركلي، وقد فاز فريق ستانفورد 2-1، وكانت القواعد حينذاك مختلفة جداً. فقد كان عدد اللاعبين ستة، ويلعبون على ثلاث مراحل، مع لاعبين ثابتين. اثنان منهما للدفاع، واثنان للهجوم. وكانت اللعبة في الخمسينات والستينات، لعبة متجولة (Roving) مع لاعبي دفاع ثابتين ولاعبي هجوم ثابتين أيضاً. ولكن كان هناك اثنان "متجولان" أو متحركان. ولم تتن النساء لعبة كاملة لخمس أشخاص إلا في عام 1970.



منذ مباراة ستانفورد - بيركلي، ازدادت شعبية كرة السلة للنساء، ولا سيما على صعيد الكليات. وأصبح اللعب في الوقت الحاضر يجري بالتصام على الملعب. وأصبحت المباريات في الكليات للنساء وفي الرابطة الوطنية لكرة السلة للنساء منذ عام 1997، تظهر المهارات المتقدمة ونسبة الكفاءة في اللعب، ما حقق شعبية أوسع من شعبية العديد من الرياضات الأخرى للنساء.

كذلك أحرزت كرة السلة للإناث شعبية كبيرة بين العديد من الرياضات الأخرى للنساء.



### كرة سلة الكليات

إن كرة السلة هي رياضة أساسية في كليات الولايات المتحدة، فإن سلسلة مباريات ما بعد الموسم، فكانت أولاً مباراة الدعوة الوطنية (National Invitation Tournament) ابتدأت عام 1938 ثم بطولات الرابطة الرياضية للكليات الوطنية (National Collegiate Athletic Association) (NCAA) ابتدأت عام 1939. وهذه مسرعان ما اجتذبت ما يكفي من الانتباه، لملء الملاعب الواسعة مثل ماديسون سكوير غاردن (Madison Square Garden) في نيويورك. ولقد اهتزت لعبة كرة السلة للكليات في عامي 1950 . 1951 وعام 1961 بفعل الفضائح المتعلقة بكشط الأرقام، تقليلها

مثلاً، وباستخدام أساليب غير مشروعة للتأثير في النتائج، إلا أن ذلك لم يخفف من تعلق المعبين لفترات طويلة.

إن بطولة مباريات الرابطة الرياضية للكليات الوطنية (NCAA) التي كانت تأتي في المرتبة الثانية بعد مباراة الدعوة الوطنية (NIT)، ما لبثت أن نمت بصورة هائلة من الستينات وحتى التسعينات. كذلك الأعداد الكبيرة من المتفرجين، وتغطية التلفزيونات الوطنية والمنافسة العادلة كل هذا ساعد في جعل ما يسمى جنون أذار\* والتهانيات الأربع (الجولات النصف نهائية والتهانيات من المباراة) من الأحداث الرياضية الأكثر شعبية في الولايات المتحدة.



التسابقات المألدة للرابطة الرياضية للكليات الوطنية (NCAA) وهي جوار أذار\* والتهانيات الأربع (الجولات النصف نهائية والتهانيات من المباراة) هي من الأحداث الرياضية الأكثر شعبية في الولايات المتحدة.

### كرة السلة الاحترافية:

تتواجد أعلى المستويات في لعب كرة السلة الاحترافية في الولايات المتحدة وكندا، ويجاهد اللاعبون من أنحاء العالم كافة للعب في أميركا الشمالية. لكن كرة السلة الاحترافية تُمارس أيضاً في أكثر من عشرين من البلدان الأخرى. وتعتبر البرازيل، واليابان، وألمانيا، وفرنسا وإسبانيا من بين الدول التي تساند الرابطة التي تُعْمَى وتعزّز مهارات اللاعبين الدوليين. وهناك بعض اللاعبين من الولايات المتحدة وكندا يلعبون كرة سلة احترافية في بلدان أخرى، إذا لم يسعهم الحظ بالانضمام إلى فريق في بلدانهم.

### الرابطة الوطنية لكرة السلة (N.B.A):

إن الرابطة الوطنية لكرة السلة مع أفرقاء من الولايات المتحدة وكندا، هي الرابطة الأساسية لكرة السلة الاحترافية في العالم، فأفرقاؤها الـ 29 مقسمون في مؤتمرين اثنين، الشرقي والغربي وكل منهما له أيضاً قسمان. في الرابطة الوطنية لكرة السلة، يدير كل فريق مخيماً للتدريب في شهر تشرين الأول، ليحدد قائمته بأسماء لاعبيه الـ 12 وأدوارهم. فالتدريب في المخيم يساعد

على تقييم اللاعبين، خصوصاً المبتدئين (سنتهم الأولى في اللعب)، ولتعيين نقاط القوة والضعف، ولتحضير اللاعبين للموسم المقبل من خلال سلسلة من التمارين على الملعب وممارسة استراتيجية الدفاع والهجوم. بعد سلسلة من عروض الألعاب، تبدأ الرابطة الوطنية لكرة السلة (N.B.A) موسمها النظامي المكوّن من 82 لعبة في الأسبوع الأول من شهر تشرين الثاني.

بعد اختتام الرابطة الوطنية لكرة السلة (N.B.A) موسمها في نيسان، فإن ما مجموعه 16 فريقاً يصبحون مؤهلين للعب المباريات الفاصلة في نهج يتوخى حذف الأفرقاء إلى أن يتوج بطل للمؤتمر. ثم يلتقي الأبطال من المؤتمر الشرقي والغربي في سلسلة من الأحمّن من السبعة ليحدد بطل الرابطة الوطنية لكرة السلة (N.B.A).

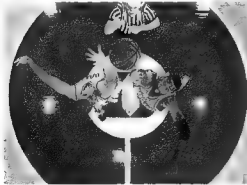


نجوم الرابطة الوطنية لكرة السلة (N.B.A) لاري بيرد وماجوك جوسون

## كرة السلة



تُعب كرة السلة بمجموعة القواعد الأساسية نفسها. سواء نُعبت بصورة غير رسمية على الملاعب أو بشكل منتظم في الرابطات. تتضمن اللعبة فريقين، يتكوّن كل منهما من خمسة لاعبين. كل فريق مؤلف من لاعبين للدفاع ومن لاعبين للهجوم ولاعب وسط واحد وهو الذي يلعب الهجوم والدفاع. بعد إتمام كل لعبة، يربح الفريق الذي سجل العدد الأكبر من النقاط. تدوم الألعاب الاحترافية للرجال 48 دقيقة (أربعة أرباع، يستغرق كل ربع 12 دقيقة). أما الألعاب الاحترافية للنساء فتدوم 40 دقيقة، (إما نصفان، كل منهما لمدة 20 دقيقة وإما أربعة أرباع، كل ربع منهما لمدة عشر دقائق، بحسب الرابطة). لكن ألعاب الكليات والألعاب الدولية تستغرق 40 دقيقة (نصفان، كل منهما لمدة عشرين دقيقة) وتدوم الألعاب للتسلية في الثانويات لمدة 32 دقيقة (أربعة أرباع، كل منهما لمدة 8 دقائق). عندما يحصل تعادل بعد نفاذ الوقت المقرر، يلعب الفريقان فترات إضافية، حتى ينهي أحد الفريقين الفترة الإضافية بنقاط أكثر عدداً وبذلك يكون هو الفائز.



تُسْتَهْل كل لعبة برمي الكرة من وسط الملعب.

تُسْتَهْل كل لعبة برمي الكرة في وسط الملعب، يصطف لاعبان من كل فريق في الدائرة الموجودة وسط الملعب، يقذف الحكم بالكرة عالياً في الهواء، فيحاول اللاعبان توجيه الكرة نحو أحد الرفاق في فريقه. والفريق الذي في حوزته الكرة يلعب مهاجماً وغيره يلعب مدافعاً، وسحاولاً في الوقت نفسه حماية سلته إلى حين استعادته للكرة.





الإصابة بالسلة هي أيضاً تعرف  
بصورة ملعب أو (Hoop)

هناك وقت محدد للفريق المهاجم، وهو عادة 35 ثانية أو أقل (ذلك يعتمد على مستوى المنافسة) لتسجيل إصابة حيث تُمرر الكرة في سلة الخصم. (الإصابة بالسلة هو ما يُعرف بصورية ملعب أو (Hoop) ولقياس الوقت لرمي الكرة، تركز ساعة في المدرج لكي تُشاهد بسهولة من الملعب. لا يستطيع اللاعب المهاجم أن يركض أو يمشي بالكرة بدون تربيته (ضارباً الكرة على الأرض). تتحرك الكرة أيضاً وتقدم بتمريرها إلى زميل في الفريق. وما إن يوقف اللاعب التربيته، حتى يقذف بالكرة فتُمرر إلى زميله في الفريق أو قد يلمسها لاعب آخر، قبل أن يستطيع اللاعب الأول استعادة الكرة وتربيته من جديد.

هناك طريقتان يستطيع من خلالهما الفريق المهاجم تسجيل النقاط. الطريقة الأولى هي الإصابة بالسلة التي تستحق من نقطتين إلى ثلاث نقاط، إذ إن ذلك يتوقف على مسافة رمي الكرة لإصابة الهدف. والطريقة الثانية هي تسجيل رمية مخالفة، وتدعى أيضاً رمية حرة. هاتان يكافأ بهما اللاعب حين يرتكب خصمه مخالفة شخصية، (الملامسة غير القانونية مثل الدفع، الإمساك، الهجوم أو محاولة العرقلة)، أو قد تكون مخالفة تقنية (انتهاك القوانين من دون ملامسة الجسم مثل التصرف غير الرياضي). عندما تحدث مخالفة خلال الرمي، ينفخ الحكم بصافراته، ويُمنح اللاعب الذي تعرض للمخالفة رمية أو اثنتين أو ثلاث. وهذا يعتمد على كل إمكانية تسجيل الإصابة بالرغم من المخالفة، وأيضاً بحسب مكان حدوثها. كل ضربة مخالفة يعمل بها من خط الرماية الحرة وهو بعد 15 قدماً (4.6م) عن السلة بدون اعتراض، وهي تساوي نقطة واحدة.

تتراجع حيازة الكرة بين الفريقين، فقد يقوم الهجوم بتسجيل إصابة، أو قد ينجح الدفاع في منع إصابة السلة من جراء ذلك. وغالباً ما يقوم الدفاع باستنباط خطط تجعل من تسجيل الإصابات أمراً صعباً. والدفاع الجيد غالباً ما يجبر الهجوم على توقيت إصابة أو على خسارة الكرة، فعندما يفكر الفريق المهاجم رمية، تصبح الكرة حرة، وبهذه الطريقة فإن الفريقين يعطيان بالفرص المتساوية لاستعادتها. وهذا ما يسمى عمل استردادي (Rebound)

## الملعب، اللاعبون، الكرة واللباس

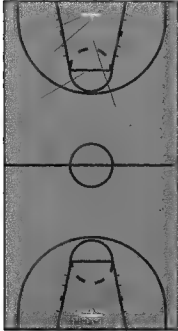


بينما تتفاوت أبعاد ملاعب كرة السلة، فإن النمط السائد والذي يستعمل في مباريات التسلية ومباريات الثانويات والكليات، هو مساحة لعب بـ 84 قدماً (25,6م) طولاً و 50 قدماً (15,2م) عرضاً، وهذا ما يمتيزه معظم اللاعبين أمراً مثالياً.

عادة، تكون ملاعب كرة السلة الاحترافية أوسع بقليل، 94 قدماً (28,7م) طولاً و 50 قدماً عرضاً. تختلف الملاعب في نواح أخرى مثل نصف قطر الدائرة المتواجدة في وسط الملعب، وهي بعد خط الـ 3 نقاط من السلة (الذي بعده تُحسب الإصابة بثلاث نقاط).

على سبيل المثال، إن خط الـ 3 نقاط في ألعاب الثانويات والكليات يبعد 19 قدماً و 9 إنشات (6م) من السلة، في حين أنه في الألعاب الدولية يكون 21 قدماً و 6 إنشات (6,6م) وفي الرابطة الوطنية لكرة السلة يمتد لمسافة 23 قدماً و 9 إنشات (7,2م).

استُعملت الألواح الخلفية في الأصل لمنع المشاهدين من التدخل في اللعبة. عموماً هي 4 أقدام بـ 6 (1,2 بـ 1,8م) وهي متصلة بأطر من الحديد المصنوع أو سلال يبلغ قطر كل واحدة منها 18 إنشاً (45,7 سم). كل سلة لها شبكة بيضاء من خيوط النايلون 15 إنشاً إلى 18 (38,1 إلى 45,7 سم) طولاً وهي متصلة بحلقات حديدية بالإطار.



ملعب كرة السلة مع مواقع اللاعبين.



يتألف فريق كرة السلة من خمسة لاعبين، منهم اثنان لاعبا دفاع، واثنان لاعبا هجوم ولاعب الوسط، وكلهم يلعبون هجومًا ودفاعًا

#### اللاعبون:

يتألف فريق كرة السلة من خمسة لاعبين. اثنان منهم لاعبا دفاع، واثنان لاعبا هجوم، والخامس لاعب الوسط، وكلهم يلعبون هجومًا ودفاعًا.

لاعبا الدفاع، لاعب رأس المقدمة (ويعرف بمصطلحات كرة السلة بعازس القيادة، أو الحارس رقم 1) والحارس الرامي (الحارس رقم 2) يشكلان ما يعرف بالملعب الخلفي. لاعب رأس المقدمة وهو عموماً قائد الفريق على الملعب ويعمل على أنه امتداد للمدرب، وينبغي أن يكون معتزلاً في إدارة الكرة وعلى مهارة في تمريرها. كما أن نظره يجب أن يكون سليماً (المقدرة على الرؤية بوضوح لكل ما يحدث في أنحاء الملعب كافة).

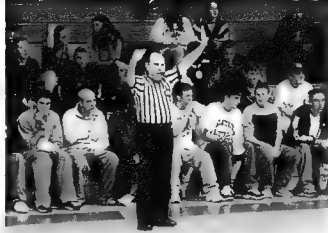
أما حارس الرمي فهو عادة يدير الكرة جيداً وله مواهب في الرمي وفي تسجيل الإصابات. وأما لاعب الدفاع الصغير (small) ولاعب دفاع القوة (power) ولاعب الوسط فهم يشكلون ما يسمى بالملعب الأمامي.

#### البدلاء:

لاعب الدفاع الصغير (لاعب رقم 3) هو عادة مسجل جيد للإصابة سواء كان ذلك قريباً من السلة أو بعيداً عنها. يجب أن تكون لدى هذا اللاعب قدرات أساسية جيدة وذلك يشمل رد الفعل التلقائي الاستمراري (rebounding)، إدارة الكرة وتمريرها.

أما لاعب دفاع القوة (لاعب رقم 4) الذي يجب أن يكون ضخماً وقوياً، فعليه أولاً التركيز على الدفاع واسترداد الكرة.

يصبح للاعب بديلاً عندما  
يسمح المسؤول بدخول البديل  
إلى الملعب



ولاعب الوسط (لاعب رقم 5) هو عادة الأطول قامته في الفريق وهو حجر الزاوية في معظم اللعبة. يصبح البديل لاعباً عندما يسمح له المسؤول بالدخول إلى الملعب. وكذلك يصبح اللاعب بديلاً عندما يسمح المسؤول بدخول البديل إلى الملعب.

#### الكرة:

هي الأيام الأولى من تطورها. كانت كرة المسلة تُلعَب بكرة القدم. أما في هذه الأيام فإن كرة المسلة القياسية هي عموماً برتقالية، أو بنية اللون، بغطاء خارجي من الجلد أو النايلون، ولها سطح غير مستو (مُثلَّم) لمساعدة اللاعبين على الإمساك بها والسيطرة عليها. في اللعب للرجال، تكون كرة المسلة من 29.5 إنشاً إلى 30 (74.9 سم إلى 76.2) في محيط دائرتها، وهي من 20 أونصة إلى 22 (5.67 غ إلى 6.24) في وزنها. في اللعب للنساء تكون الكرة أصغر قليلاً وأخف 28.5 إنشاً إلى 29 (72.4 سم إلى 73.7) في محيط دائرتها و 18 أونصة إلى 20 (5.10 غ إلى 5.67) في الوزن.



كرة المسلة هي هذه الأيام هي على وجه العموم  
برتقالية أو بنية اللون، مع غطاء خارجي من  
الجلد أو النايلون

### اللباس الكامل:

يتكوّن اللباس القياسي للاعب كرة السلة من حذاء خفيف (غليظ القماش وله نعل مطاطي) وجوارب قصيرة، وقميص (Tank-top) مع سروال قصير. في كرة السلة المنظمة، يرتدي اللاعبون في الفريق نفسه قمصاناً قطنية أو صوفية متماثلة، تقليدياً، يرتدي الأفرقاء في مدينتهم القمصان الفاتحة اللون عارضين عليها ما يحلو لهم من أسماء يمتدّون أنها جالية للحظ، في حين الأفرقاء الزائرون يرتدون قمصاناً داكنة اللون، تظهر اسم مدينتهم كما تفعل الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) أو كليتهم.

يجب أن يظهر رقم أو اثنان على الجزء الأمامي والخلفي من كل قميص. هذه الأرقام على القميص تستعمل لتمييز اللاعب عند خرق قوانين اللعبة. في معظم الحالات تقتصر الأرقام على صفر، 1، 2، 3، 4، 5. وبينما تسمح الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) للاعبين باستخدام أرقام أعلى

من الـ 5، فإن ذلك أمر نادر

الحدوث. هذه الأرقام

تسمح للتحكم

باستعمال اليدين

لالإيماء أو الإشارة

برقم مسجل

الإصابات الرسمي وإلا

فقد يختلج الأمر بين

اللاعب الذي على قميصه الرقم 9

واللاعب الذي يحمل الرقم 54.

يرتدي معظم اللاعبين في كرة

السلة أحذية رياضية عالية الساق.

هذه الأحذية توفر دعماً لكاحل

اللاعب الذي غالباً ما يصاب بالأذى

من جراء القفز والتحرّكات الجانبية

السريعة.



كل لباس يجب أن يظهر رقماً أو اثنين على الجزء الأمامي والخلفي من القميص. الأرقام على القميص تستعمل لتمييز اللاعب عند خرق قوانين اللعبة

إن الاتجاه الحديث في لباس كرة  
السلة هو الدروع نحو الأزياء  
الشائعة والمريحة



إن الاتجاه الحديث في لباس كرة السلة هو النزوع نحو الأزياء الشائعة والمريحة، وعلينا ألا ننسى الحذاء الذي يسمح بالراحة وملاعب كرة السلة ترجع صدى صرير الأحذية بماركاتها التجارية، التي يستعملها معظم اللاعبين. لا شك في أن هذه الماركات تصنع أحذية تتماشى مع نمط اللعبة. على سبيل المثال المراوغة في اللعب والقفز الخ.

لذا فإن هذه الأحذية تشكل جزءاً من اللباس، لأنها بكلمات بسيطة تبرز الأداء عند اللاعبين.



إن ملابس كرة السلة ترجع صوت صرير الأحذية  
بماركاتها التجارية التي يستعملها معظم اللاعبين.

وهي في الوقت نفسه تكمل لباس اللاعبين. إنها في الغالب مصنوعة من مادة الليكرا (Lycra)، مع طبقة رقيقة لامعة. كذلك يكتب اسم اللاعب ورقمه على اللباس من الأمام والخلف لتمييزه بسهولة خلال اللعب. كان لباس كرة السلة شائعاً في أوساط الأزياء الشبابية منذ مدة ليست بقصيرة، فضلاً عن ارتداء قمصان الشخصيات الشهيرة في كرة السلة. وهي الآن تعبّر عن الأنافة بصرف النظر عن إنزائيتها كلباس للاعبين كرة السلة.



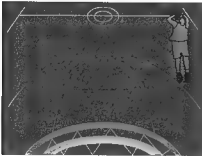
## الهدف الاساسي لكرة السلة

### تسجيل النقاط،

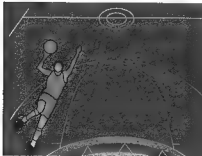
الهدف الاساسي لكرة السلة، كأي رياضة فيها أفرقاء، هو التثوق بتسجيل النقاط على الخصم. في كرة السلة، يسجل اللاعبون النقاط برمي الكرة في السلة وهو ما يُسمى بالرَّمي أو القذف. والنقاط التي تُمنح للاعبين هي متنوعة، وترتكز على موقع اللاعب حين يرمي الكرة.

3 نقاط، يكافأ بها اللاعبون الذين ينجحون برمي الكرة في السلة من وراء خط الثلاث نقاط. نقطتان: هذه الطريقة الأكثر شيوعاً لتسجيل النقاط في اللعبة، وهي تُمنح للاعبين الذين يرمون الكرة في السلة من أي مكان داخل خط الثلاث نقاط. يمكن أن يتم هذا برمي الكرة بوثبة، تضمها في إطار السلة أو بضرورة عنيفة توصلها إليها.

نقطة واحدة: عندما يتعرض اللاعبون لمخالفة، يحصلون على محاولات حرة لرمي الكرة. وهذه تُسمى ضربيات مخالفة، ويمنح اللاعب نقطة لكل ضربة مخالفة ناجحة.



رمية الثلاث نقاط



رمية القفطين

عندما يقوم اللاعب برمي ضربة مخالفة، يجب أن يقف اللاعبون التسعة الآخرون في مواقع معينة، فهم يستطيعون الوقوف في أماكن على جوانب المجازات المتوازنة للضربة الحرة، أو إلى الخلف وراء اللاعب ضارب الضربة الحرة. أما الفريق الذي لا يكون لاعبه هو الذي يقوم بالرمي، فيجب أن يُسمح له بالوقوف أقرب ما يكون من السلة عند الرمي.



رمية نقطة الضربة المخالفة

#### الحكم:

يحافظ الحكم على نظامية اللعبة في الملعب وعلى قانونيتها، وهو يطبق قواعدها للتأكد من أن كل فريق لا يحصل على أفضلية غير مُحقة. على الحكم ليستطيع القيام بالنداءات المناسبة أن يكون شديد الملاحظة، ويمتلك معرفة استثنائية لقواعد اللعبة ولأساليب اللعب، وينبغي له خلال اللعب اختيار موقع يتيح له وضوح الرؤية لكل ما يدور على أرض الملعب دون أن يتدخل. يذكر الحكم المخالفات للقواعد المتبعة، ويوقف اللعبة ناهضاً بصفارة. ثم يبلع بالإشارة ماهرة المخالفة التي حدثت، مستعملاً الإشارات باليد، وينداء كلامي. يجب أن تكون غالبية قرارات الحكم سريعة جداً. وقد يركض الحكم خلال اللعب عدداً من الأميال مشرفاً على نشاط اللعب، لذا من الأهمية بمكان، أن يكون الحكم على جانب مميز من اللياقة البدنية. بين مباراة وأخرى، وعند انقضاء الموسم، يعمل الحكم على الاستمرار بدراسة كل الأوضاع الممكنة للعبة.



يحافظ الحكم على نظامية اللعبة في الملعب وعلى قانونيتها ويذكر الحكم المخالفات للقواعد المتبعة ويوقف اللعبة ناهضاً بصفارة





### قوانين اللعب،

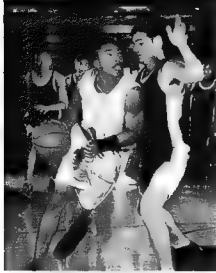
إن لعبة كرة السلة هي ليست بأكثر من وضع كرة في سلة. إنما هناك قواعد معينة على الأفرقاء التزامها في اللعب، لكي يتدعوا لعبة عادلة ومنسجمة مع القواعد المتبعة. ينظم الحكم نشاط اللعبة، وينفخ بالصفارة للإشارة إلى المخالفات، ويستعمل لذلك الإشارات أو الإيماءات باليد لتبيان نوع المخالفة التي وقعت. تُلعب اللعبة النظامية لمدة محدّدة من الوقت، والفريق الذي يسجل العدد الأكبر من النقاط في نهاية ذلك الوقت يُحدّد على أنه الفائز. وإذا ما تعادل الفريقان في نهاية اللعبة، يلعبان فترات إضافية، إلى أن يُحدّد الفائز. ويستغرق كل وقت إضافي خمس دقائق. ضمن اللعبة، هناك قواعد محدّدة على اللاعبين اتباعها وهذه بعض قواعد كرة السلة المعروفة عموماً:

• إذا سمح فريق مهاجم بتوجّه الكرة خلف خط منتصف الملعب وملامسته، قبل أن يلمسها الفريق المضاد، فهذه تسمى مخالفة (الملعب الخلفي)، في هذه الحالة، يكافأ الفريق المضاد بتسليمه الكرة.



إن لعبة كرة السلة هي ليست بأكثر من وضع كرة في سلة

• على اللاعب أن يجعل الكرة تثبت على أرض الملعب. وهذا ما يدعى بالتريبتات القصيرة (dribbling) للكرة، لكي يتحرك حول الملعب. وإذا ما أوقف التريبتات فلا يستطيع التحرك أكثر من خطوتين. إذا ريت اللاعب الكرة، وتوقف ثم قام بترتيبها من جديد، فإن الحكم يدعو إلى اعتبارها مخالفة تربييت مضاعفة ما يعني أن الفريق المضاد يستحوذ على الكرة.



• كرة السلة هي حكماً رياضة عدم التلامس أو الاحتكاك، ولكن بالطبع إذا كنت قد شاهدت هذه اللعبة، فأنت تعلم أنه فعلياً فيها الكثير من التلامس، وعندما يكون هناك الكثير من التلامس، فإن هذا يُعسِّب مخالفة شخصية تُعسِّب أيضاً مخالفة عندما يحقق اللاعب مصلحته دون وجه حق من جراء الاحتكاك مع اللاعب المعارض. في الرابطة الوطنية لكرة السلة، (NBA)، يفصل اللاعبون بعد ارتكابهم ست مخالفات. وفي الكليات، خمس مخالفات إلى فصل اللاعب.

• إذا لم يكن اللاعب يقوم بتربية الكرة، فهو يستطيع أن يحرك قدماً واحدة، ما دامت قدمه الأخرى المسماة قدمه المحورية تلامس الأرض. يجب أن تبقى القدم المحورية ثابتة، وإذا ما حرك اللاعب قدميه الاثنتين، بدون تربية الكرة، فإن الحكم قد يعتبر هذا مخالفة تنقّل (سير).

وإذا ما قام اللاعب أو المدرب بتصرف سيئ مثل استعمال لغة تديفية فقد يعتبرها الحكم مخالفة تقنية على سبيل الاستنساب، في الرابطة الوطنية لكرة السلة (NBA) يطرد اللاعبون والمدربون بعد مخالفتين تقنيتين.



وإذا ما قام اللاعب أو المدرب بتصرف سيئ مثل استعمال لغة تديفية فقد يعتبرها الحكم مخالفة تقنية على سبيل الاستنساب



بعد أن يفوز الفريق المهاجم بالكرة  
في النصف المعاكس له، لديه ثماني ثوانٍ  
لتحريك الكرة إلى النصف الآخر المعاكس  
للفريق المضاد

#### قوانين الوقت،

##### قانون الـ 24 ثانية.

يوجد عدد من التغييرات في الوقت تبين  
المدة المتاحة للفريق أو اللاعب للقيام بحركة  
معينة.

هذه هي أول قاعدة من أربع قواعد للوقت.

بعد حيازة الفريق للكرة لديه 24 ثانية فقط لرميها. وفي عدم القيام بذلك في الوقت المحدد  
تُعطى الأحقية بعبارة الكرة للفريق الآخر.

##### قانون الـ 8 ثوانٍ،

بعد أن يفوز الفريق المهاجم بالكرة في النصف الراجع له، لديه ثماني ثوانٍ لتحريك الكرة إلى  
النصف الآخر المعاكس للفريق المضاد.  
وإذا لم يفعلوا ذلك فسيخسرون الكرة.

##### قانون الـ 5 ثوانٍ،

هناك أيضاً تحديد للوقت عند رمي الكرة وكذلك بالضربات الحرة.  
القيام بذلك يجب ألا يتجاوز الخمس ثوانٍ.

##### قانون الـ 3 ثوانٍ،

يمتدور اللاعب أن يبقى في البقعة المحددة، أو الرئيسية للفريق المعارض لمدة ثلاث ثوانٍ.  
وإذا لم يترك ضمن هذا الوقت فتحسب له مخالفة.



قد توقف اللعبة لكي يناقش  
المبررات الوسائل والخطط الجديدة  
للعبة مع اللاعبين وهذا يسمح  
للمهنية واحدة كحد أقصى

#### وقت مستقطع

قد توقف اللعبة لكي يناقش المدرب الوسائل والخطط الجديدة للعبة مع اللاعبين. وهذا  
يستمر لدقيقة واحدة كحد أقصى.  
ومع ان بالإمكان الحصول على تعليق واحد للعب خلال الوقت الإضافي، فإن كل فريق في  
مقدوره الحصول على تعليق واحد في كل ربع لعبة وعلى اثنين في الربع الأخير.



### هجوم

الهدف الرئيسي في كرة السلة هو تسجيل نقاط أكثر في خصمك. فالفريق المهاجم في خط الملعب النصف للهجوم يرغب في خلق أوضاع للضربات المفتوحة، وإبعاد الخصم أو إقصائه عن اللعب، أو جعله يشارك مع لاعبين على نحو غير ملائم له. ومن خلال حركة الكرة، وحركة اللاعبين، وعمل الفريق على نحو مناسب، يستطيع الفريق أن يسجل الإصابات من ملعبه النصف من خلال حركات هجومية.



هجوم الملعب النصف

### تأرجع الكرة

يتمركز مصوِّبو الكرة من داخل الملعب النصف للهجوم، على الجوانب القوية والضعيفة، متباعدين بعضهم عن بعض مسافات معينة ومجتذبين الدفاع. بإمكان الهجوم أن يجعل خصمه يتحرك بتسريعه الكرة من الجانب القوي إلى الضعيف وهذا ما يُعرف بتأرجع الكرة أو انعكاسها. وهذا أيضاً يرهق الدفاع ويبقي الهجوم متريصاً بفرصه ومنتظراً أن يقوم الخصم بأي خطأ. وهو أيضاً يسمح للهجوم بأن ينهك الدفاع قبل أن يحاول تسجيل الإصابات. من الممكن إيقاف اللعبة لكي يناقش المدربون الأساليب والتخطيط الجديدين للعبة مع اللاعبين.



تأرجع الكرة

### اللعبة المنعزلة:

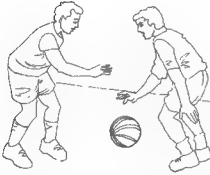


اللعبة المنعزلة

إذا كان لدى الفريق نجم رياضي، فقد يحاول زجه في وضع تكون فيه الكرة معه وفي مكان يمكنه من خلق لعبة. في اللعبة المنعزلة يقف أربعة من اللاعبين في الجانب الضعيف من الملعب ومعهم دفاعاتهم ثم يُقرع الجانب القوي من اللاعبين سامعاً للاعب الهجوم بمنزل لاعب الدفاع ومواجهته وحده بطريقة مباشرة (one-on-one). إن لاعبي الهجوم السريعين مثل ميامي هيت الحارس ايدي جونز غالباً ما كانوا يعطون بلعبة منعزلة تُجرى لهم.

إن هذا اللاعب هو الشخص الذي يلجأ إليه، والذي يستطيع أن يُعزّر ويعلق إصاباته الخاصة، حين تسير اللعبة نحو الإخفاق واللاعبون الكبار يلعبون مباشرة بهذه الطريقة الفردية والذين لهم الحجم والمقدرة على الرؤية في الملعب، يستطيعون استعراض الدفاع والتخلص من شائبة الصريقتين.

### لعبة بالاعبين (الاختيار - والاندفاع) إلى الأمام:



حركة اللاعبين الاثنين

في لعبة الاثنين (الاعبين) يقف ثلاثة لاعبين إلى الجانب الضعيف من الملعب، ومعهم دفاعاتهم. ويكون اللاعبان الآخران مهمكين باللعبة المنعزلة، ويكون أحدهما عادة في موقعه، والآخر على خط المحيط الخارجي حيث سيلعبان بطريقة مزدوجة (two-on-two) على الجانب القوي من الملعب. في هذه اللعبة الثنائية غالباً ما يضع الدفاع لاعبين حواجزاً للهجوم ويضع حواجز للدفاع، لأن الدفاع لا يستطيع تحويل المدافعين لأنهم سيواجهون تزاوياً غير ملائم سواء من ناحية الحجم أو السرعة.

أحد عناصر اللعبة باثنيين هو الاختيار والاندفاع إلى الأمام (pick-and-roll)، فالاختيار والاندفاع إلى الأمام (أو وضع حاجزاً واندفع) هي عندما يضع لاعب الهجوم حاجزاً قرب خط المخالفة. واللاعب الذي في حوزته الكرة، وهو غالباً ما يكون الدفاع، يندفع بصورة مباشرة نحو الحاجز، فيتجه

اللاعب الحاضر نحو السلة، ويُمرر له الكرة من أحد اللاعبين في الفريق بحيث يقوم بضربة مفتوحة.



#### الموقع العالي،

الهجوم من موقع عالٍ هو حين يُسهّل من قبل لاعب هجوم أو لاعب وسط، مُتلقي الكرة عند خط المخالفة. وللاعب الكرة في الموقع العالي (عند خط المخالفة) له خمسة خيارات:

- يستطيع رمي الكرة إذا كان ذلك في مجاله.
- إذا كانت لديه مهارة في التعامل مع الكرة، وسرعة في خطواته الأولى، باستطاعته وضع الكرة على الأرض والاتجاه نحو السلة.
- يستطيع أن يتطلع لتمرير الكرة إلى لاعب الوسط أو إلى لاعب الهجوم الآخر في الموقع المنخفض.
- يستطيع التمرير إلى الدفاع الجانبي الضعيف، الذي يجب أن يكون مفتوحاً، لأن الدفاع ضده قد يصبح مضاعفاً.
- يستطيع أن يعيد التمرير إلى دفاع التسجيل ويعيد ترتيب الهجوم.

#### الهجوم المتحرك:

في كرة السلة، تلعب الفرق حتى أقصى حدود قدراتها. وفي الفرق الرياضية السريعة، يشجع الهجوم المتحرك على الحركة الدائمة، والتمرير كثيراً وهو ما يخلق فرصاً جيدة للتسجيل. إن حركة التمرير . ثم . الصد . البعد هو عندما يمرر اللاعب المسك بالكرة إلى زميل له ثم يشكل حاجزاً لزميل آخر لضربة مفتوحة أو للاستعداد لها. أما لعبة التمرير . ثم . الركض فتحصل عندما يمرر لاعب الكرة ثم يندفع نحو السلة لتمريرة معادية والاستعداد للتهديف.



الهجوم المتحرك

### لعبة الانفراد:



الهجوم المثلث

إن الهجوم على شكل مثلث قد اخترع من قبل مدرب جامعة جنوب كاليفورنيا الأسطوري سام باري في الأربعينات من القرن المنصرم. وقد صمّم هذا الهجوم على شكل مثلث، أو الهجوم الثلاثي ليطهر أفضل المهارات والمواهب لدى لاعب معين من خلال إطار هجوم الفريق بالكامل. وقد اهتمت هذه الحركة أن اللاعبين كافة يتمتعون بمواهب متعددة تمكنهم من اللعب في أي مركز على الملعب.

يتألف الهجوم من حركة مستمرة للاعب، والمالب القطع والتمرير، والهدف هو تعطية اللاعب لخلق فرص للاندفاع، والتمرير والتهديف والقطع. ويجب أن يميز اللاعبون عدم التناسب في الحجم و/أو السرعة بين المهاجم والمدافع.

يشكل الفريق المهاجم المثلث على الجهة القوية بواسطة لاعب مركز متأخر. لاعب خط أساسي ولاعب على زاوية 45 درجة، مشكلين مثلثاً. وعندما تكون الكرة في حوزة أي من هؤلاء اللاعبين، يكون لديه الخيار في أن يُهَدَف، أو يمرر أو يندفع. إذا تم تمرير الكرة، فإن الممرر يقطع باتجاه السلة، أو يصعد للاعب ذي جهة ضعيفة. أما الممرر فيتم تعويضه في المثلث بواسطة لاعب قطع من الجهة الضعيفة يحضر إلى الجهة القوية. ومن المهم أن يكون اللاعب متوازناً ومقسم على لاعبي القطع، وأن يكون هناك تمرير وتحرك دائم من قبل الفريق المهاجم.

إن الدفاع المثلث كثيراً ما يترك الخط الأساسي مفتوحاً، بحيث يرغب اللاعب المهاجم العظيم في الاندفاع. فإذا حضر المهاجم للمساعدة، فبإمكان المهاجم أن يرسي الكرة نحو الوسط تمهيداً لعملية قصف محتملة في السلة.

### الدفاع:

الدفاع هو، دون شك، أسهل المهارات للتعلم. وبإمكان اللاعبين أن يصبحوا مهرة خلال أسابيع بدلاً من الأشهر أو السنوات التي يحتاجها لاعب الهجوم للتحسن. ومع ذلك، فليس بإمكانك أن تتخطى الخطوات كافة وتتجه مباشرة نحو دفاع المناطق. عليك أن تتقن كيفية لعب وتعلم الدفاع في أي من وكل المراكز.



## أصول وقواعد الدفاع،

1 - إن موقع الجسم في حالة الدفاع يسمح لك بالتحرك في الاتجاهات كافة. فتبعد الأقدام عن بعضها بما هو أكثر بقليل من عرض الأكتاف. وتبقى الركبتين منحنيتين، في حين يكون الظهر مستقيماً. ضع ثقلك على أخمص قدميك. رُقِّص قدميك بأن ترفعهما إنشاً أو إنشين عن الأرض بأقصى سرعة ممكنة. واجعل يديك مستعديتين للإمساك بالكرة.

2 - في وضع الدفاع، هناك طريقتان للحركة: إحداهما هي أن يندفع اللاعب بأقصى سرعة وبصورة فورية، أما الثانية فهي ما يدعى بالخطوة - القفزة أو الوثبة. إن الخطوة - القفزة تستخدم للعب الدفاع المفلق. يقتضي التمرين على كلتا الحركتين في وضعية الدفاع. إن جميع قواعد الدفاع تعتمد على إتقان الحركات بشكل متلائم.

3 - يجب أن تتمرّن على المكوث مع اللاعب المهاجم. تمرّن على الحفاظ على مسافة تراوح ما بين ثلاثة ياردات وإلى حد أدنى يقارب القدم الواحد من المهاجم.

4 - دائماً أدفع الهجوم إلى جهة أو أخرى جانبية، سواء كانت الكرة معهم أم لا. ويقتضي أن تكون واعياً لأي ناحية، يميناً أو يساراً، يرغب الهجوم بالتحرك نحوها، ومن ثم تمنعهم من ذلك. إن تغيير اتجاه الهجوم يتضمن التوجه نحو المهاجم بميلان ٤٥ درجة عن اتجاهه، وبعيد حوالى قدم إلى جانب الملعب عن وجهة المهاجم. وهذا التوقع يجعل من مرور المهاجم حولك في اتجاه ما أسهل منه في الاتجاه الآخر.

تمرّن على عملية الدفع هذه بطريقتين: واحدة، بأن تتمرّن على الدفع مع البقاء مع الهجوم خلال نزولهم بالكرة في الملعب، والثانية تتمرّن على الدفع من كل موقع من المواقع حول السلة: الزوايا، الجوانب والاتجاه المباشر.

5 - الدفاع يكون أكثر أهمية حول السلة. هذه هي الأفضلية رقم واحد. امنع لاعبي المواقع الدنيا من التحرك بالاتجاه الذي يرغبون فيه. غمّ أي لاعب يقفز على أو يقطع الممر.

6 - إن صدّ الهجوم بالزندين المتصددين على المصدر ليس مهارة دفاعية يمكن استعماله في الهجوم أيضاً. إذا كنت تلعب الدفاع بصورة جيدة من حول السلة، فمن السهل استخدام الصد بالزندين.

7 - إن الدفاع عن ملقط الكرة - أي الذي يتسلّمها من لاعب آخر وينوي التحرك بها - قد يكون أمراً دقيقاً، يحتاج إلى الكثير من الخبرة ومعرفة التواصل.



اندفاع

٨. إن الدفاع الجانبي الملائم، الضعيف والقوي في آن، هو المفتاح الفعّال للدفاع الجماعي للمريق. فلاعبو الدفاع في الجانب الضعيف (المدافعون البعيدون عن الكرة والذين يمكن أن يكونوا في الجانب الآخر من الملعب) يجب أن يساهموا في التعاون على الكرة. ويتضمن هذا التعاون المراقبة الدقيقة والتحرك لمنع الحركات الهجومية خصوصاً في المرات الخاصة بكل لاعب.

9. المخاشنة هي جزء كبير من الدفاع. فيجب أن تصد أي لاعب مهاجم يمر بتقريه، أو أن تلازم اللاعبين غير المُراقَبين وهم مندفعون نحو الشبكة.

عن الدفاع:

إن تعلم ما يدعى بالدفاع مع الكرة (تغطية اللاعب الذي يحمل الكرة) هو مهم. وكذلك دفاع الكرة (تغطية اللاعب من دون الكرة) لكن النوع الأخير ربما كان أكثر أهمية، إذ إن أربعة لاعبين يكونون بدون الكرة في أي لحظة، وواحد فقط يكون مع الكرة. وبالنظر إلى أن في لعبة لاعب مقابل لاعب (One-on-one)، بإمكان أي مهاجم أن يتسلل حوالى الدفاع، فإن على اللاعبين الآخرين دائماً المساعدة. كذلك، فإن اللاعبين الذين لا يحملون الكرة أو يراقبونها أن يكونوا مستعدين دائماً للدفاع نحو الهدف كلما سنحت الفرصة لتسلّم الكرة.



الدفاع يحاول أن يمنع كل  
أن يصل الهجوم إلى السلة



للتدريب على الدفاع بدائية لا تدع المهاجم يربث الكرة.

إن الدفاع أسهل للتعلم من الهجوم، ليس لأن هناك إتقاناً أقل مطلوب، ولكن أيضاً لأن إفراغ المهارات الواجب تعلمها أقل.

المخاشنة هي من أسهل المهارات، إن لم تكن الأسهل بالطلق، للتعليم. معلومة: العب لمدى الهجوم بأن تضع خطوة وراء خط الدفاع، لأن الدفاع يحاول أن يمسك بالمهاجم قبل أن يصل الهجوم إلى السلة.

ولتفادي الاصطدام، يجب على

الدفاع أن يتقدم على المهاجم مسافة ثلاثة أقدام قبل أن يقطع عليه من الأمام. وليس بإمكانك أن تتعلم الهجوم والدفاع في آن، بأن تلعب لاعب. لكل لاعب (1-on-1) أو لاعبان. لكل لاعبين (2-on-2) في آن. إنها نظرية خاطئة لأسباب عديدة. وكبدية، فإن لاعب هجوم ضعيفاً لن يفرض على الدفاع عملاً صعباً. ثانياً، على اللاعبين أن يركزوا أكثر على مهارات الهجوم الفردية منها على ألعاب التسجيل. ثالثاً، ينتهي التدريب بأن يصححوا الهجوم أكثر من الدفاع. انسى الهجوم كي يصبح بإمكانك أن تركز بصورة تامة على الدفاع. وكى تتدرب على الدفاع بفعالية، لا تدع المهاجم يربث الكرة.

إن لعب المناطق ليس أسهل على التعلم من ألعاب الدفاع على أساس الشخص. مقابل. الشخص. وفي الواقع، فإن لعب المناطق هو أصعب على التعلم، لأن على اللاعب أن يتعلم كيف تتحرك المناطق. علاوة على مهارات الدفاع كافة.

لا ترحلق قدميك أو تصلب رجليك، إلا إذا كنت لا تمناع في أن يندفع اللاعبون نحوك لغتنام الفرصة والوصول إلى الهدف، في حين أنك تغطيهم. يجب أن تحافظ دائماً على جهوزيتك ملقياً ورنك على أخصص قدميك بصورة دائمة كي تتمكن من تغيير اتجاهك والتحرك بسرعة.

إن زحلقه قدميك، أو تصلب رجليك، أو حتى إذا أخذت خطوات طويلة خلال الدفاع، يجعلك في وضع يمنحك من الحركة ولو للحظة: عندما ترحلق قدميك معاً، تصبح في حاجة إلى أن تعيدهما لوضع مسلو لمرض الكتفين قبل أن تتمكن من الحركة، وعندما تصلب رجليك خلال الركض مثلاً يعمل في تدريب كرة القدم، فإنك تصبح في حاجة إلى أن تعيدهما إلى الوضع الطبيعي قبل أن تتحرك، أما إذا استخدمت خطوات طويلة، فمليك الانتظار حتى تكتمل الخطوة الطويلة هذه قبل أن تتحرك. تذكر أن المهاجم يحتاج إلى برهة. ثلها عشر الثانية كي يمر عبرك، لذلك يجب أن تكون مستعداً للانطلاق في كل لحظة، وقدمك على الأرض، ثلك على أخصاص قدميك، وبوضع دفاعي. مرة ثانية، يستطيع أي كان أن يكون لاعب دفاع جيداً، إذا تمرن بصورة صحيحة وانتبه إلى هذه النصائح.

### قصف السلة Dunking

إن قصف السلة، أو الانسياب نحوها هي من الألعاب التي لا تظهر قوة اللاعب أو إمكانياته في القفز فحسب، بل هي استعراض كامل لبراعته وفنونه في منتصف الهواء. إن قصف السلة هو تعبير رياضي عن القوة والرشاقة.



### أساليب قصف السلة:

الساثرون في الهواء/ هنانو الأثير:

الساثرون في الهواء هم لاعبون يضيفون نزعاتهم الفنية الخاصة إلى ألعاب قصف السلة، مثل كوبي بريانت من فريق لوس أنجلوس لايكرز، جاسون ريتشاردسون من فريق غولدن ستايت واريورز وستيف فرانسيس من فريق هومست روكيتس. يعرض هنانو الأثير أفضل "قصافهم" صبر ثفلتهم وشقهم صفوف الدفاع، وكذلك من خلال اختراقات سريعة دائرية تصيب الهدف. إن هؤلاء اللاعبين يستعرضون ألعابهم وحركاتهم الخلاقة نحو السلة، مفرين اتجاهاتهم في أحيان كثيرة، مُعلّقين في الهواء قبل أن يقدفوا الكرة داخل طوق السلة بضربة جبارة ساحقة. ومعظم ساثري الهواء يلعبون في مركز الدفاع الأمامي. كانت حركات نجم فيلادلفيا السابق في الـ 76، جوليوس ارهنگ، قد طورت قصف السلة من لعبة ذات نقطتين إلى شكل من أشكال الفن.

وفي الغالب، يظهر ساثرو الهواء في مسابقات الـ N.B.A. لقصف السلة، أكثر من لاعبي القصف القوي الصّبر بالنظر إلى قدراتهم في أن يكونوا خلاقين ومثيرين للدهشة. إنهم مسرحيو الـ N.B.A. (الرابطة الوطنية لكرة السلة - "الأميركية").

إن المقدرة على التعلق في الهواء تعرف "بِزمن التعلق". وكان نجم الـ N.B.A. كلايد ديكسر كثيراً ما يستعرض "زمن تعلقه" الشامخ في مباريات الـ N.B.A. للقصف "المنيف"، مما أكسبه لقب "كلايد الانسيابي".

### القصف بقوة:

يفضل قاصفو السلة بالقوة استخدام هُوتهم الفاشمة لقصف السلة بالكرة بقوة فائقة، تستخدم عرض القوة هذا لإرغاب الخصوم ولإشغال حماسه الرفاق والمعجبين ومشجعي الفريق. إن معظم لاعبي القصف بالقوة في الـ إن. بي. أي، كاللاعب انتونيو دافيس من فريق تورنتو رابتورز، يرتفعون

مقدار قدمن عن الأرض للقصف. أما سائرو الهواء فيقفزون قدماً واحداً فقط فوق سطح الملعب. ويقصف لاعبو "القصف بالقوة" عادة خلال سير المباراة عندما يكونون قريبين من السلة، أو عندما يحصلون على "تمريرة هوائية"، والتمريرة الهوائية تحصل عندما يرمي لاعب التمرير الكرة للقاصف عندما يكون هذا في الهواء فيقوم بقدفها إلى داخل السلة وهو مازال في الهواء قبل أن تطلأ قدام الأرض.

إن معظم "قاصفي القوة" هم "الرجال الضخام" في فرقهم، يشغلون مركز "القوة الأمامي" أو الوسط. ولا يخشى بعض الحراس/الأقوياء القاصفين من منازلة "الأشجار العالية" الذين يجمعون السلة في الفريق الخصم. هؤلاء اللاعبون يندفعون نحو السلة أو يقومون بما يدعى "الهجوم على الحاجز"، ولعلهم لا يوجد حالياً أي لاعب يرمي نزولاً أشد من لاعب الوسط في فريق لوس أنجيلوس لايكرز، شاكيل أونيل. وقد أقدم "شاكيل" فعلياً على تكسير الواح السلة عند قصفه لها. ومثل أونيل، فلاعب N.B.A الوسط السابق داريل دوكسر كان الأول الذي تمكن من كسر لوحة السلة بسبب "ضغوطاته المتوحشة". ويقصف لاعبو القصف بالقوة من خلال خصومهم أو من فوقهم.

لا يرغب أي لاعب في أن يقصف عليه أو "يُسَوَّر". وهذا التعبير نشأ من كون المصنفات التي تظهر هذه الأساليب من اللعب تؤخذ من صور فعلية لها. أما "الوجهية" فإنها تطلق عندما يتم القصف مباشرة على وجه الخصم.



القصف الساحق

#### القشز

حجم اللاعب وطوله ليس له تأثير كبير.

كان اللاعب الأمامي السابق في N.B.A. سبوود ويب أقصر لاعب على الإطلاق بريح مباراة القصف الساحق، بطول لا يجاوز الخمسة أقدام وسبعة إنشات (170 سم)، ووزن يبلغ 133 باونداً (60 كغ تقريباً). وتوصل ويب، عبر اشتراكه في مباراة "القصف الساحق" لعام 1986، إلى المرحلة النهائية منافساً زميله في فريق أتلانتا هوكس، دومينيك ويلكنز المعروف أيضاً "بفيلم الأضواء العالية الإنساني"، والذي كان قد حاز اللقب في العام السابق، متغلباً على مايكل جوردان. يومئذ، وكان سبوود يلعب أمام جمهوره من مدينته دلاس، قذف الكرة بقوس عالٍ، وببطء، ليملك بها من الخلف ويقذفها قاصفاً السلة، مسجلاً علامة كاملة.

#### العمودي

العمودي للاعب هو شكل مختصر للقفزة العمودية، تشير إلى الارتفاع العمودي الذي يتمكن اللاعب من القفز إلى مستواه من مركز ثابت، واللاعبون الذين يتمتعون بعمود كبير يمكنهم أن يستفيدوا من "قفزاتهم" هذه "ليجاوزوا الملعب".

### نصيحة هي: القفز:

اشتغل على توقيتك وتفجر قدرتك، مارس تمديد رجلك وتمارين تقوية رجلك بصورة دائمة. إن التمديد عندما تكون متعباً يساعد على تحسين قدرتك على الاحتمال وقوتك.



التمرير



### صد الرميات ونزع الأهداف:

تمرز الرمية المصدودة إلى اللاعب المدافع الذي يفجر اتجاه الرمية بأن يلمس الكرة بعد أن تكون غادرت يدي الرامي. فإذا لم تدخل الكرة السلة، اعتبرت الرمية مصدودة، أما نزع الأهداف فإنه يحصل عندما يتدخل لاعب الدفاع بصورة غير قانونية في اتجاه الكرة وهي على حافة حلقة السلة أو باتجاهها المنعرج نحو السلة. وفي هذه الحالة تعتبر الرمية صحيحة، ويحصل الفريق المهاجم على النقاط العائدة للرمية. أما الفريق المدافع،

فإنه يحصل على الكرة للانطلاق بها من نهاية الملعب.

وقد يعتمد المدربون إلى إعطاء المدافعين تعليمات لإرشاد أو توجيه رجلهم إلى السلة، وبالعكس انطلاقاً من الرجل الذي يحمون، يصبح بإمكان المختصين بصد الرميات أن يساعدوا في الدفاع، بالتوجه عبر الممر المحدد لصد الرميات والنضال ضدها.

لاعب الوسط السابق ديكيمب موتومبو هو أحد كبار صاّدي الرميات في تاريخ اللعبة.

إن توازن صاّدي الرميات يعتبر من الأفضليات، ويسمح للاعب الدفاع عن الحدود بأن يصبغوا أكثر جرأة، فيلجؤون إلى اللعيات المختلفة، عارفين بأن لاعب الوسط يقوم بهراسة منطلقته، ويؤمن اللاعب صاّدي الرميات أفضلية سايلوكولوجية لفرقه عبر حضوره المهدد للاعب الهجوم. ويمكن لصاّدي الرميات أن يفرض على الرماة (من الفريق المقابل) أن يفيروا رمياتهم، أو أن يركّزوا على صاّدي الرميات نفسه، بدلاً من رمياتهم. إن تواجد لاعب دفاع يهاجم الأخصام يمكن أن يكون فعالاً جداً في زرع الفوضى في الثقة التي يتمتع بها المهاجم الخصم، خصوصاً قرب السلة.

هناك عوامل عديدة تساعد في خلق صاّدي رميات جيد:

1. التوقيت: على صاّدي الرميات أن يكون قادراً على تقدير اللحظة التي سيطلق فيها المهاجم الكرة، ثم يقدم على صدها قبل أن تصبح في مسارها المنعرج، وآلا تصبح في حالة الهدف المتروك.
2. السرعة: معظم الصداات تحصل بسبب الدوران لمساعدة زميل محوم بالخصوم.
3. الطول: معظم قادة صاّدي الضربات في إل. بي. أي هم بطول 6 أقدام و 10 إنشات (210 سم) أو أطول



4. أن يكون أصغر: بالنظر إلى كون معظم الهدافين هم أيمنون - يستخدمون يدهم اليمنى اعتيادياً - فإن لاعبي الدفاع اليساريين - الذين يستخدمون يدهم اليسرى اعتيادياً - يمكنهم أن يتوصلوا إلى إتقان كامل لضربات الصد وذلك لتمكنهم من إبقاء الكرة على الجهة نفسها التي تقع فيها يدهم العاملة في صدّها - صد الكرة.

5. القدرة على القفز: القافزون الكبار أمثال كلارك يستفيدون من مهاراتهم الرياضية بتحويل الضربات.

#### تداول الكرة:

##### 1. التمرير والإمساك بالكرة:

مستخدماً اليدين معاً، مرر الكرة بضربها على الأرض بين رجليك من الأمام إلى الوراء ثم أمسك بها بيدك الائتني وراء ظهرك. ثم أعد الكرة من الوراء إلى الأمام بالطريقة نفسها وأمسك بها بيدك الائتني أيضاً أمام جسمك. إن هذا التمرين يساعد على زيادة وعي الجسم.

##### 2. اعصر الموزة:

يساعد هذا التمرين على زيادة قوة الأصابع، أمسك بالكرة أمامك بموازاة المعينين. بيدك الائتني. واعصر الكرة بين أصابع إحدى يديك وإبهامها، وادفعها من يد إلى أخرى بأقصى سرعة ممكنة. إن قوة أكبر في الأصابع واليد سوف تحمّن قدرتك على التحكم بالكرة.

##### 3. تربيت الكرة خلال الجلوس والوقوف:

خلال قيامك بالقعود لمستوى الركبة، ربّت الكرة بواسطة يدك اليمنى وأنت تعود إلى وضعية الوقوف، ثم واصل التمرين حول قدميك، ثم مرر الكرة إلى يدك اليسرى وأنت تعاود القعود، ثم ربّت الكرة بهذه اليد وأنت تستعيد وضعية الوقوف، ثم حول قدميك مرة أخرى، لتعود فتمرر الكرة إلى يدك اليمنى. استمر بأقصى سرعة ممكنة.

##### 4. المس - المس - المس:

هذا تمرين آخر للتعامل مع الكرة والذي يبدو ظاهرياً صعباً جداً في البداية، ولكن بالممارسة اليومية، يساعد على قدرتك في معالجة الكرة. ويدعى هذا التمرين المس - المس. المس لأن ذلك ما تفعله في الواقع. إذ بينما تمسك بالكرة بين ساقيك، فإنك تقدم على لمس الكرة مرة واحدة بيدك اليمنى (الأصابع) من الأمام، ثم بيدك اليسرى (الأصابع) من الأمام، ثم بيدك اليمنى من الوراء، وأيضاً بيدك اليسرى من الوراء. ثابر على هذه الطريقة بأقصى ما تستطيع، وقبّل مرور مدة طويلة ستتمكن من السيطرة على هذه المهارة.



ريث الكرة بأقصى سرعة ممكنة في رقم 8 بين الساقين وحولهما

##### 5. التريبيت.

هذا تمرين يساعدك في التدريب على التعامل مع الكرة. ريث الكرة بأقصى سرعة ممكنة على شكل الرقم بين الساقين وحولهما. استخدم الأصابع خلال التريبيت، وريث على أحفض ارتفاع ممكن وبسرعة. بدّل من اليمنى إلى اليسرى وبالعكس. مثال: ابدأ باليد اليمنى مَرَبِّتاً الكرة إلى الأمام، ثم ريث بين الساقين باليد اليمنى، ثم تحول إلى اليد اليسرى وريث من الورا، حول جهتك اليسرى إلى الأمام وراجعاً بين الساقين. ثم بدّل إلى اليد اليمنى وراء الجسم ثم حول الحقة اليمنى.

حاول أن تمارس هذا التمرين بأقصى سرعة ممكنة. وستتحسن مهاراتك في التريبيت عبر التمرين اليومي.

##### 6. امسك. امسك. امسك.

هذا تمرين يعمل على مهارتك في التعامل مع الكرة. امسك الكرة بيديك الاثنى وضعها بين ساقيك بحيث تكون اليمنى إلى الأمام واليسرى إلى الخلف، وبسرعة بدّل يديك (الآن اليسرى إلى الأمام واليمنى إلى الخلف) من دون أن تدع الكرة تصل إلى الأرض.

##### 7. المقص والأرجل:

في بداية التمرين، ضع قدمك اليسرى إلى أمام اليمنى ثم اضرب الكرة بقوة بين ساقيك من اليد اليمنى إلى اليسرى. وحالما تصل الكرة إلى اليد اليسرى، بدّل وضعية قدميك بحيث تصبح القدم اليمنى إلى الأمام من اليسرى، ثم اضرب الكرة مرة ثانية بين رجليك. إن تبديل القدمين يجب أن يحصل مع كل ضربة كرة.

##### 8. مشية السرطان (السلطعون):

يمكن أن يمتد هذا التمرين من خط النهاية إلى خط الوسط، اخط خطوة واحدة إلى الأمام ببرجلك اليسرى، ومرر الكرة من يدك اليمنى إلى اليسرى تحت الرجل اليسرى. وحالما تبدأ بالخطوة التالية بالرجل اليمنى، مرر الكرة من يدك اليسرى إلى اليمنى تحت الرجل اليمنى.





تمارين كرة السلة

أكمل هذا النمط من الحركة نزولاً في الملعب.

9. المواجهة في المكان على شكل الرقم ثمانية:

حرك الكرة حول قدميك كما هي تمرين الرقم 8، ولكن إضافة إلى ذلك، راوح مكانك.

10. تمرين الرقم ثمانية المعكوس.

لهذا التمرين، تابع التعليمات المذكورة في تمرين الرقم ثمانية. باستثناء تعديل حركتك عند قذف الكرة بحيث تصبح معكوسة. بعد قذف الكرة، حرك الكرة بصورة دائرية إلى خارج رجلك اليميني، ثم

من حول رجلك اليسرى من الأمام إلى الخلف.

11. الرقم ثمانية المقطوع:

تحرك الكرة حول الرجل اليسرى من الخارج، من الخلف إلى الأمام. ثم تمرر أمام الجسم وحول خارج الرجل اليميني من الأمام إلى الخلف. تصبح الكرة الآن بين الرجلين وراء الجسم. اقذف الكرة، وخلال ارتدادها، حول وضعية اليدين، وحول يدك اليميني من الخلف إلى الأمام. واليسرى من الأمام إلى الخلف. امسك بالكرة قبل أن ترتد مرة ثانية. استمر في رسم أرقام الثمانية.

12. صعوداً على السلم:

امسك بالكرة أمامك، ثم مررها من يد إلى أخرى مستعملاً أصابعك فقط. انطلق من مستوى الخصر إلى أن تصل إلى الأعلى من رأسك، ثم اعكس العملية نزولاً. إن هذا التمرين سيساعدك على تطوير السيطرة على رؤوس أصابعك مما أنت في حاجة إليه للتعامل مع الكرة بصورة صحيحة.

13. دائرة الكرة.

إن الطريقة الرائعة كي تصبح مرتاحاً مع كرة السلة هو في أن تأخذ هذه الكرة وتمرها ضمن دائرة حول رأسك، ثم حول خصرك، وأخيراً حول ركبتيك. اعكس العملية وخذ الكرة صعوداً من حول الركبتين، والخصر إلى الرأس.

14. حول العالم.

دُرْ بالكرة أولاً حول رأسك، ثم حول خصرك، وأخيراً الصق ساقيك بعضهما ببعض، ثم دُرْ بالكرة حول الرجلين مما بمستوى الركبتين. اضرد رجلك، واتحن بمستوى الخصر، ثم مرر الكرة

حول إحدى الرجلين ثم حول الثانية. إن هذا سيمنعك إحساساً بالكرة ويجعلك مرتاحاً أكثر في تعاملك معها. لقد برهن هذا التمرين على كونه تدريباً جيداً على السرعة والتناسق، وكذلك كمكيف جيد للذراعين.

15. الرقم 8:

افرد ساقيك أحث خصرتك. مرر الكرة بين رجليك، حول إحدى الرجلين، ثم بين الرجلين ثانية. ثم حول الرجل الأخرى، صانماً الرقم ثمانية. إن هذه العملية ستعطيك إحساساً بالكرة وأنت تمررها حولك. أبقِ رأسك منتصباً دون النظر إلى الكرة وزد من سرعتك.

حركة الأقدام:

1. القطع على شكل "V"

إن القطع على شكل "V" سيساعدك على التفتت من دفاع الخصم للإمساك بتمريرة. وللقيام بهذه الحركة عليك أن تأخذ بضع خطوات في اتجاه ما، وبينما تكون قدمك على مسافة أقرب فيهما بينهما، ثبّت قدمك، وبسرعة اندفع في الاتجاه الآخر بخطوة كبيرة.

2. القطع على شكل "I"

عندما ترغب في تنفيذ هذه الحركة، تبدأ عندما تكون واقفاً على طرف مستطيل الرمية الحرة، ثم تفرس على دفاع الخصم الذي يلأزمك، السير صموذاً على حدود المستطيل. وعندما يصبح زميلك في الفريق مستعداً لتسريع الكرة إليك، تخطو باتجاه المدافع، وتلامسه، ومن ثم تبدل سرعتك بشكل خاطف ندفع قدمك الداخلية باتجاه جناح الملعب.

3. حركات الأقدام الإيجابية:

حالما تتسلم تمريرة وتواجه السلة، في الغالب تكون قد انجزت القدم المحورية. هذه القدم يجب ألا تتحرك من مركزها إلى أن الكرة يدلك عندما تُرَبّت الكرة. حركات الأقدام الإيجابية هو تمبير يصف القدم الحرة. وبغض النظر عن النمط الذي تتركز عبره، فإن قدمك الحرة يجب أن تبقى دائماً أمام قدمك المحورية ولو بصورة قليلة. هذا الوضع يعطي اللاعب المهاجم سيطرة على الأمور ويعطيه القدرة على مهاجمة الدفاع.

على اللاعب أن لا يسمح بتراجع القدم الحرة من القدم المحورية، بالنظر إلى أن هذا الوضع يعطي المدافع الفرصة للضغط والاقتراب من الممسك بالكرة، وجعله



التدريب حول الخصم مع استعمال حركات القدمين



التوازن هو من أهم الأمور الواجب تدكر في لعبة كرة السلة

معتمداً على قدمه الخلفية وإجباره على التراجع عن السلة، ما إن تصبح إحدى القدمين حرة، فإنها تصبح القدم الوحيدة التي يمكن أن يستعملها اللاعب للاحتيال وإظهار نفسه وكأنه يرغب في التحرك باتجاه ما، دون أن يفعل.

#### 4. التوازن:

يعتبر التوازن أحد أهم الاعتبارات الواجب تذكرها في لعبة كرة السلة. وللحصول على توازن بدني جيد، يجب أن تحافظ على قاعدة ارتكاز واسعة بالمحافظة على قدميك بعيدتين عن بعضهما بمسافة توازي عرض الكتفين على الأقل.

كذلك، فالانحناء المناسب بمستوى القدمين والخصر يساعد في حفظ التوازن أيضاً. والآن، حاول أن تبقي رأسك فوق نقطة الالتصاف بين القدمين. بهذا الشكل تحصل على أفضل توازن بدني ممكن.

#### 5. كيفية التمحور:

يعتبر التمحور من المهارات الأساسية التي تساعد على تخفيف ضغط الهجوم عن اللاعب، ويمكن أن تكون مهارة رائدة تساعد صاحبها على بدء حركة الهجوم. والتمحور هو أن تدور حول الجزء الأمامي من القدم. وما إن تغتار الرجل - المحور حتى يصبح من واجبك أن تبقيها على اتصال بأرض الملعب إلى أن تبدأ بالترتيب، أو التهديد أو التمرير (وبالإمكان أن تطير في الهواء إذا أردت التهديد أو التمرير). إذا تحركت قدمك - المحور من دون أن تربت الكرة، أو تهدف أو تمرر، فإن ذلك يعتبر مخالفة تدعى المشي، وتعطى الكرة في هذه الحالة إلى الفريق المنافس.

ويحصل التمحور العكسي أو الخلفي عندما يدور اللاعب إلى الوراء، أما التمحور الأمامي فيحصل عندما يدور اللاعب إلى الأمام.

#### 6. التمحور السريع:

عندما تريد أن تنفذ ألعاب تمحور معجلة، أو ألعاب قطع سريعة للطريق، والحفاظ على توازنك في الوقت نفسه، من المهم أن تبقى على أطراف قدميك. ذلك أنك إذا أردت الحركة بسرعة والمحافظة على الكرة، فإن البقاء على أطراف قدميك أثناء اللعب ستجعل حركتك أسرع.

#### الترييت

#### 1. بين الساقين:

طريقة أخرى متقدمة لتغيير الاتجاهات وحماية الكرة هي بواسطة تريتيت الكرة بين الساقين. ويتقضي استخدام هذه المهارة فقط عند الحاجة لتغيير الخطوة وضبطتها، وليس لإظهار التفنن في اللعب.



بين الساقين

ريبت الكرة باتجاه ما، اقفز وتوقف، ثم ريت الكرة من الأمام إلى الوراء وبين ساقيك لحماية الكرة. حُرّ اتجاهك باتخاذك خطوة كبيرة، ثم انفجر راكضاً عبر الدفاع.

2. التريبت مع الاستدارة:

ريبت الكرة في اتجاه ما، ثم، وبسرعة أقفز وتوقف، بدّل محورك، ألجأ إلى تربيّة إضافية بواسطة اليد نفسها، ثم ادفع الكرة أمامك وانفجر عبر خط الدفاع. يجب أن تتمدّ هذه الحركة على علو منخفض وتحت السيطرة التامة تحسباً من انقلابها وإعطائها نتيجة عكسية.

3. التريبت السريع مع الرؤوس المرفوعة:

ضع 4 خطوات على كل نهاية من نهايتي الملعب، ومدرب على كل خط من خطي الرميات الحرة. دع أحد اللاعبين يركض مريئاً صعوداً في الملعب، حتى يصل إلى خط الوسط. عندئذٍ يقوم المدرب برفع أصابعه (1، 2، 3 أو 4) على اللاعب عندئذٍ أن يرمي الكرة إلى الخط المناسب، وعندئذٍ على متسلم الكرة أن يسرع باتجاه النهاية الثانية مريئاً الكرة، ويكرر العملية نفسها. في الضرق المتقدمة بالإمكان جعل اللاعبين يركضون في الاتجاهين في الوقت نفسه لزيادة عدد اللميات المكّرة.

4. كامل الملعب والرؤوس عالية:

في تمرين التريبت على كامل الملعب، يقف المدرب في نهاية الملعب، وعندما يظهر الهدف المطلوب عبر يديه، يتوجب على مريبت الكرة أن ينفذ تمريرة، ثم يقطع باتجاه السلة ويتسلم التمريرة المعادة في المدرب. ويوجود مساعدين أو مديرين، بالإمكان تنفيذ هذه الحركة في نقاط متعددة من الملعب.

5. الرؤوس المرفوعة:

هذا تمرين ثابت على التريبت، حيث يكون اللاعبون على خط النهاية منفذين شكلاً جيداً من التريبت، وكمدرب فإنك تحمل بين يديك كرة سلة ترميها بهدوء إلى اللاعبين المختلفين الذين عليهم أن يمددوا الكرة إليك بواسطة يدهم الحرة.

6. استعمل الزوايا:

أحد أفضل التقنيات لجلب الكرة نحو الهدف هو استخدام الزوايا لصالحك، فبدلاً من القيام بحركة عظيمة لتجاوز أحد اللاعبين، على



التريبت مع الاستدارة



التدريب في كرة السلة

حامي اللعبة المبتدئ، أن يركّز على عملية تربية منخفضة، مع حماية الكرة بجسمه ويديه الممدودة، ومن ثم التقدم بالكرة عبر الملعب مستخدماً زاوية 45 درجة، وعندما يشعر بثقل الدفاع، ويصبح اللاعب الخصم أمامه، عليه أن يبدل اتجاهه ويهاجم بزاوية ٤٥ درجة أخرى.

#### 7. التدريب السريع:

يستخدم التدريب السريع للتقدم بالكرة سريعاً باتجاه السلة مقابل ضغط ضئيل من الدفاع، أو بفجاء الدفاع تماماً. يجب أن تكون يد اللاعب المهاجم (المرتب) خلف الكرة دافعاً إياها إلى الأمام، ثم راكمها ورامها للحفاظ عليها. وهذا يمنع ما يدعى "بالرفع بالكف" أو "بالحمل" الذي يؤدي إلى احتساب مخالفة على اللاعب. ويمكن للتدريب السريع على الملعب المفتوح أن يكون أكثر (ارتفاعاً) من بقية أنواع التدريب. إن التدريب المسيطر عليه يجب أن يكون بمستوى الركبتين، أما التدريب السريع فيمكن أن يكون بمستوى الخصر أو حتى الصدر.

#### 8. 30 ثانية من "النمط الحر":

لمدة 30 ثانية من التمرين، يمكنك استخدام مجموعة من أحسن لعباتك. اخطط ما بين حركات التدريب (المقطوعة، من الداخل إلى الخارج، بين المساقين، خلف الظهر، الخ) عدل في السرعة وفي "إيقاع" التدريب، عدل في ترتيب حركات التدريب.

#### 9. الفرضيات:

مارس تربيّتين تماماً بين رجليك، بانخفاض ويثبت في المركز، ثم مد يدك إلى الوراء ونفذ تربيّتين آخرين في النقطة نفسها. ثم أعد الكرة من الأمام، وأعد الحركة بقدر ما تستطيع وبالسّعة القصوى الممكنة.



المرتيب الثالث



حاول ان تسمى  
كريم، فافترس في  
كل الأوقات، ان  
هذا سيحكك  
مرثاً أكثر واث  
نربت الكرة خلال  
المرور المكث في  
حالات اللعب  
الحقيقية



###### 10. البندقية الأوتوماتيكية:

تبني التماسق وتمنحك شعوراً جيداً نحو الكرة. رُبّت الكرة بانخفاض شديد، وبسرعة كبيرة. استعمل زوايا مختلفة لرمي الكرة.

###### 11. الترتيبات الثابتة:

اجلس القرفصاء في وضع الدهاغ، ثم رُبّت الكرة بارتفاع معتدل (حوالي قدمين عن سطح الأرض)، ثم على ارتفاع عالٍ (بمستوى الكتف) وأخيراً منخفض (حوالي 4 إنشات عن سطح الأرض). نفذ هذه الحركة بيدك الاثنتين.

بدل السرعة و "الإيقاع" للتدريب خلال تنفيذ الحركة.

###### 12. التدريب مع كرات متعددة:

تَمَرّن على الترتيب مستخدماً أكثر من كرة سلة واحدة في الوقت نفسه. حاول

تبديل الكرات بأن تمررها إلى الورا أو بين الساقين. وعندما تتقن الحركة مع كرتين، تقدم أكثر باستعمال ثلاث كرات. حاول ان تجعلهم جميعاً يقفزون في كل الأوقات. ذلك ليس سهلاً. لكن هذه الحركة ستجعلك مرتاحاً أكثر وأنت تربي الكرة خلال المرور المكث في حالات اللعب الحقيقية.

###### 13. حركة الخطوة المتعثرة:

هي شبيهة بالترتيب المتعدد. أعط كلأ من الجدين وقتاً كافياً للتدريب. مثال: ربت بقوة باليد اليسرى، محاولاً تجاوز المدايح، ثم توقف بسرعة، وبسرعة حرك قدميك بشكل متعثر (متلعثم) اليسرى أولاً. ثم اليمنى، ثم اليسرى، ومن ثم انطلق كالمنهم نحو السلة.

## اللاعب الدفاعي؛

### 1 . استيعاب اللاعب.

في كل مرة يحصل اللاعب على الكرة، عليه أن يجمع نفسه وينظر عبر اللاعب قبل المباشرة باللمب. إن عدم الإحاطة بوضعية اللاعب تؤدي إلى عبور اقتحامى، ومخالفات هجومية (أو عدوانية) على المدافعين الذين لم نشاهدهم، وعدم التمكن من مشاهدة اللاعبين الآخرين في الفريق نفسه، الذين تكون طرقهم نحو السلة مفتوحة أكثر ويمكنهم التقدم عبر اللاعب بسهولة أكبر وستائج أفضل.

### 2 . لا الترييت؟

فقط بعد أن ينظر اللاعب أمامه (يَتَمَعَّنُ) يمكنه أن يترك الكرة لتمس الأرض . وعندئذٍ فقط لدفع الكرة صعوداً عبرَ اللاعب، الاندفاع نحو السلة، أو لتحسين زاوية التمرير. وأنئذٍ وخلال دفع الكرة إلى الأمام مع الترييت، يجب أن يكون بإمكان اللاعب أن يرى الكرة دون أن يفكر في عملية الترييت أو المدافع الذي يقوم بحراسته. إن هذا يجعله متفرداً لرؤية اللاعب، ومستعداً لتمرير الكرة إلى زميله في الفريق ذي الطريق الأكثر انفتاحاً .



في كل مرة يحصل اللاعب على الكرة عليه أن يجمع نفسه وينظر عبر اللاعب قبل المباشرة باللمب

## كرة السلة الغذائية



إن كرة السلة لعبة مجهدة جداً وتتطلب من اللاعبين السرعة، وخفة الحركة والقوة طوال مدة المباراة. إن الذروة في مستوى الطاقة المطلوب تحقيقها في لعبة كرة السلة يمكن أن تدفعه إلى حده الأعلى عبر تأمين مستوى معقول من السوائل ومن التغذية الصحيحة قبل المباراة وبعدها.

### تعزيز السوائل في الجسم،

إن أحد الأسباب المألوفة للتعب المبكر خلال التمارين هو الجفاف (أو نقصان السوائل في الجسم). كل لاعب يجب أن تكون لديه أو لديها قنبلة رياضية خاصة. فالسوائل الباردة ذات النكهة مثل المشروبات الرياضية، تشجع على الشرب وتساعد الرياضيين على استعادة السوائل المفقودة.

ويمكن الحؤول دون جفاف أجسام الرياضيين باعتماد الخطوط الدالة التالية:

### الخطوط الدالة لمنع الجفاف،

#### قبل اللعب:

- . اشرب من 17 إلى 20 أونصة من السوائل من 2 إلى 3 ساعات قبل اللعب.
- . اشرب كمية أخرى من 7 إلى 10 أونصات من السوائل من 10 إلى 20 دقيقة قبل اللعب.
- . سجل الوزن الأدنى لتقدير كمية السوائل المفقودة.

#### في اللعب:

- . سجل الوزن الأدنى لتقدير كمية السوائل المفقودة.
- . اشرب كحد أدنى من 7 إلى 10 أونصات من السوائل كل 10 أو 15 دقيقة.





على كل رياضي أن يحرص على تناول عدد كبير من الفواكه والخضروات، حيث أنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، مما يساعد على الهضم.

#### بعد اللعب:

- سجل الوزن بعد التمرين لتقدير كمية السوائل المفقودة.
- خلال فترة ساعتين من انتهاء التمارين أو المباراة، اشرب على الأقل 20 أونصة للباوند الواحد من خسارة في الوزن.
- ويحتاج لاعبو كرة السلة إلى الإرشاد عما يجب أن يتناولوه قبل التمرين أو المباراة. إن الوجبة التي تسبق الحدث مهمة لأنها تمنع اللاعبين من الشعور بالجوع، وتساعد على الاستعداد الذهني للمباراة، وتؤمن له الوقود والسوائل الضرورية لمضلاته، وعلى كل لاعب أن يخضع نفسه لتجارب عدة للتعرف إلى أفضل الأطعمة بالنسبة إليه، سواء من الناحية الفيزيولوجية أو النفسية. وفيما يلي بعض النصائح التي يمكن الرجوع إليها عند التخطيط لوجبة ما قبل الحدث.
- تناول أطعمة مألوفة لديك. لا تجرب أبداً أطعمة جديدة في يوم المباراة. جرب الأطعمة فقط خلال أيام التدريب.
- على اللاعبين تناول الأطعمة من ساعتين إلى 4 ساعات قبل بدء المباراة لإعطاء أجسامهم الوقت الكافي لهضم الطعام. وكلما قرب الوقت بين تناول الطعام وبدء المباراة، وجب الإقلال من كمية الوجبة.
- تناول أطعمة ذات محتوى عالٍ من الكربوهيدرات، والاختيار الجيد يشمل الكمك الطري المصنوع من القمح الكامل، والخبر، والفواكه والواح الشوكولا ذات الطاقة مثل الـ غاتورايد أنرجي بار. إن هذه الأطعمة ذات قابلية عالية للهضم من قبل معظم الرياضيين.
- إذا كان لدى أحد الرياضيين قابلية للإحساس بمشاكل في المعدة، فتناول وجبات صغيرة على دفعات متتالية، بعض الرياضيين يتعاملون مع الوجبات المسائلة، مثل الـ غاتورايد نيوتريشن شايفر، أفضل من تحملهم للأطعمة الصلبة.

• للبقاء قوياً. أضف بعض الأطعمة المحتوية على البروتين إلى المأكولات ذات المحتوى العالي من الكربوهيدرات في وجبات ما قبل الحدث تصم شرحات من لحم الحيش، الدجاج، لحم البقر الهبرة، السمك، اللبن، لحم البقر أو الحيش المقدد، وغيره.

حالما ينتهي الرياضيون من وجبة ما قبل المباراة، عليهم أن يباشروا بارتشاف السوائل خلال الفترة الفاصلة حتى بدء المباراة ليكونوا أكيدين من مباشرة اللعب بسوائل جسمية كافية.

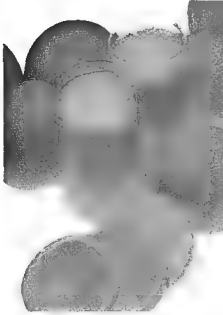
#### استعادة النشاط بعد اللعب،

إن الأطعمة ذات المحتوى العالي من الكربوهيدرات ضرورية لإعادة تزويد خزانات الطاقة في العضلات بعد التدريب أو المباراة. ويقتضي تناول الأطعمة الفنية الكاربوهيدرات مع بعض البروتينات خلال مهلة 30 دقيقة بعد التدريب أو المباراة.

ومع الوقت، يقتضي أيضاً استرجاع السوائل بعد التدريب. وفي الوضع المثالي، يقوم الرياضيون بتحديد أوزانهم عند البدء وعند الانتهاء قبل التدريب وبعده.

وتدل الأبحاث على أن من الضروري استرجاع 20 أونصة من السوائل للباوند الواحد من الوزن الناقص بسبب الفرق، وذلك لإعادة اللاعب إلى وضعه الأساسي.

إن تبني هاتين الخطتين الاستراتيجيتين البسيطتين لاستعادة النشاط، سيساعد على زيادة قابلية الرياضي على التدريب والتنافس إلى الحد الأعلى من قدرته الفضلى.



يجب استرجاع السوائل  
أجساماً بعد التدريب.



## الأولمبياد في طريق الحلم

### كرة السلة في الأولمبياد

بالرغم من أن أولمبياد عام 1904 تضمن مباراة استعراضية في كرة السلة، فإن اللعبة لم تصبح معترفاً بها رسمياً في الألعاب الأولمبية إلا في العام 1936. وتختلف الأنظمة الدولية وإعداد الملعب قليلاً عن المواصفات المعتمدة في الولايات المتحدة الأميركية. وقد تمكن فريق الاتحاد السوفياتي من التغلب على فريق الولايات المتحدة الأميركية في العام 1972 (بالرغم من الاحتجاج الأميركي من أنه تم السماح باحتساب سلة لصالح السوفيات بعد انتهاء الوقت)، في حين أن الأميركيين كانوا حتى ذلك التاريخ غير قابلين فعلياً للخسارة، وكانوا أعلى مستوى في العالم بكامله. وفي الثمانينات من القرن المنصرم، تمكن العديد من البلدان من مساواة الولايات المتحدة، والتي كانت ما زالت تستخدم فرقاً من طلاب الجامعات أو الخريجين الجدد. لذلك، جمعت اللجنة الأولمبية للولايات المتحدة لألعاب العام 1992، فريقاً دعت به "فريق الحلم" مؤلفاً من جامعي واحد، ومن أفضل اللاعبين المحترفين، تمكن من ربح الميدالية الذهبية بيسر ملحوظ.

### فريق الحلم الأصلي،

إن "فريق الحلم" الأصلي، وهو فريق الولايات المتحدة الذي حاز الميدالية الذهبية في أولمبياد عام 1992، كان يشكل ظاهرة لافتة على الملاعب وخارجها. ولم يكن المهم أنها سيطرت على المباريات الأولمبية، متغلبة على منافسيها الثمانية بما يساوي 44 نقطة كمعدل عام، بل كان المهم أن فريق الحلم هذا، وهو أول فريق أولمبي للولايات المتحدة يتضمن لاعبين من الـ N.B.A. (الرابطة الوطنية لكرة السلة)، قد أعطى هوة اللعبة لحة عن لعبة كرة السلة في أفضل حالاتها، فتجاوب العالم بكامله.

ومنذ عام 1992، تجرت شعبية لعبة كرة السلة حول العالم، وارتفعت إلى مركز أخذت تناهس فيه لعبة كرة القدم بحق على المركز الأول باعتبارها أكثر رياضة شعبية في العالم.

فريق الولايات المتحدة  
الأولمبي في كرة السلة  
لعام 1992



يعود الكثير من ذلك إلى التأثير الذي تركه فريق الحلم الذي جمع الهواة المشجعين من أنحاء العالم كافة.

#### فريق 1992 الأولمبي

لقد تضمن فريق الحلم ما يمكن تسميته بمحطة توليد طاقة من المواهب، مبدئاً بثلاثة من أعظم اللاعبين في تاريخ اللعبة كله: مايكل جوردان، ارفنغ ماجيك جونسون ولاري بيرد، ومهم المعتدل الانتصار عليه تشارلز باركلي، علاوة على سبعة آخرين من نجوم الـ N.B.A. ولاعبي الوسط دافيد روبنسون وباتريك يونج، الهجوم الأمامي كارل مالون، الهجوم الجانبي سكوتي بيبن، كريس مولن وكلايد ديكسler، ولاعبي الدفاع جون ستوكتون وكريستيان لايتز، أفضل لاعب جامعي في العام 1991. 1992 و الـ N.B.A. في المستقبل.

لم يكن لدى أخصائهم أي فرصة، لكن الآخرين لم يبالوا. أحد اللاعبين، وهو يحاول تعطيل ماجيك جونسون، شوهد وهو يؤشر بيديه بهياج كبير لفريق له يحمل آلة تصوير على المقاعد الجانبية، طالباً منه أن يتأكد من التقاطه صورة لهما معاً!

وإذا بفريق الولايات المتحدة يجتاز المباريات التأهيلية مسجلاً رقماً قياسياً بست انتصارات لصفر، فقد عبر الفريق فيما بعد المباريات الأولمبية بالسهولة نفسها مسجلاً رقماً قياسياً آخر بثماني مباريات لصفر أيضاً، حائزاً الميدالية الذهبية.

مفتحاً اللعب ضد أنغولا، وعبر نقاط باركلي الـ 24، تقدم فريق الولايات المتحدة إلى النصر بلعبة أحادية جاءت نتيجتها 116 - 48، وفي اليوم التالي، وبمواجهة فريق كرواتيا الموهوب، تمكن فريق الحلم من الفوز بفارق 33 نقطة، ونتيجة 103 - 70، وقاد جوردان الفريق الأميركي مسجلاً 21 نقطة.

مقابل الفريق الألماني الصلب، كانت مهمة الفريق الأميركي سهلة، حادلاً طريقه إلى انتصار آخر من 111 - 68 نقطة، في حين أن بيرد، الذي كان يشكو من إصابة مزعجة في الظهر، تمكن

من العودة إلى لياقته النجومية، ليقود هجوم الولايات المتحدة الأميركية مسجلاً 19 نقطة. وبينما ساهم كارل مالون بـ 18 نقطة. وبينما كان سبعة أعضاء من "فريق الحلم" يسجلون نتائج من رقمين. تمكن باركلي من تسجيل رقم أولمبي قياسي فردي بما يساوي 30 نقطة عندما حطمت الولايات المتحدة البرازيل، بنتيجة 122 - 83، وأقفلت حلبة الرهان في النهاية عندما سجلت الولايات المتحدة انتصاراً مقنعاً ضد إسبانيا، بنتيجة 122 - 81.

وفي ريع النهائي، سجل مولن أعلى رقم هو 21 نقطة عندما تمكنت الولايات المتحدة الأميركية من التغلب على بويرتو ريكو بسهولة، بنتيجة 115 - 77. وفي النصف نهائي، تقابلت الولايات المتحدة مع فريق ليتوانيا، الذي كان يتمتع بأربعة من أعلى ستة مسجلين من فريق الاتحاد السوفياتي لعام 1988 الحائز الميدالية الذهبية الأولمبية، ففاز الفريق الأميركي إلى التقدم 11 - صفر ثم 34 - 8. واضعاً هذه المباراة بسرعة خارج المنافسة واستمر ليسجل انتصاراً مؤشراً بنتيجة 127 - 76، في حين أن تسعة من لاعبي الولايات المتحدة تمكنوا من تسجيل نتائج ذات رقمين.

بمواجهة كرواتيا في مباراة الميدالية الذهبية، سيطرت مرة أخرى الولايات المتحدة على المباراة، أربعة هذه المرة بفارق 32 نقطة، ونتيجة 117 - 85. قاد جوردان فريق الولايات المتحدة في مباراة الميدالية الذهبية مسجلاً 22 نقطة. في حين أن كلا من باركلي وويونج سجل 17 و 15 نقطة بالتتالي. ومسجلاً رقماً قياسيماً أولمبياً يساوي 117.3 نقطة لكل مباراة، تمكن فريق الولايات المتحدة من الربح بفارق 43.8 نقطة كعمد عام. وأقرب فريق إليه كان سعاداً عنه بـ 32 نقطة (117 - 85 ضد كرواتيا في مباراة الميدالية الذهبية).



فريق الولايات المتحدة الأميركية الأولمبي في أثينا عام 2004

عصر فريق الحلم انتهى في أثينا، اثنا عشر عاماً بعدما قاد مايكل جوردان، ماجيك جونسون ولاري بيرد، فريق أميركا الأول في كرة السلة إلى دحر العالم كله، انتهى عصر فريق الحلم الأمريكي في صيف 2004 في أثينا.

تغلّبت الأرجنتين على إيطاليا 84 - 69، ما أكسبها الدخول إلى مباراة كرة السلة الأولمبية للرجال، وقد تغلبت على المحترفين الأميركيين الذين سبق لهم أن سيطروا على هذه الرياضة خلال الألعاب الأولمبية الثلاث الماضية.

وبما أن معظم أعضاء فريق الـ NBA المتفوقون قد انسحبوا من الفريق لأسباب مختلفة فإن هذا الفريق "الحلم" قد تعرّض لضعف أكيد، وبخسارة لا تصدق



فريق لحوم اسمره عام 1992

(92 - 73) أشاء اشتراك الفريق في بطولة بورتو ريكو، لم تضع الولايات المتحدة نهاية لـ 24 مباراة كسبتها في الألعاب الأولمبية بحسب، بل بلغ الرقم الذي سجلته أدنى مستوى من الإصابات (49 - 27) منذ أن لعب فريق NBA في بطولات برشلونا عام 1992.

لقد تغلّبت الأرجنتين على الولايات المتحدة وهي في طريقها لكسب الميدالية الفضية عام 2002 خلال مباراة البطولة العالمية، وقد كررت هذا الانتصار بالقضاء على الأميركيين في مباراة النصف - نهائية.

انتشرت الأرجنتين بالنصر الثاني الحاسم على الولايات المتحدة الأميركية لكنها خسرت عام 2002 الميدالية الذهبية في نهائي بطولة العالم أمام يوغوسلافيا.

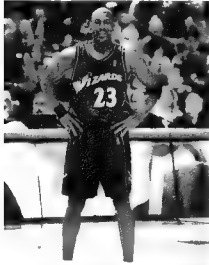
وكانت الفرصة الثانية التي منحت للأرجنتين أن تبرهن للعالم أنها كانت أفضل فرق العالم على الإطلاق خلال ثلاث سنوات، وهكذا لم تدع الأرجنتين الفرصة تضيق منها. وقد سيطرت الأرجنتين على المباراة من البداية حتى النهاية وهكذا حارت أول كأس أولمبية لكرة السلة في التاريخ.

وبهذا برزت الأرجنتين كرابع بطل في لعبة كرة السلة الأولمبية في التاريخ وقد ساهمت بمجهود الفرق الأوروبية بتفوقها على الولايات المتحدة في الرياضة التي اخترعها الأميركيون.



لم تُعد لعبة كرة السلة كالسباق لعبة البيض فقط التي كانت عليه عندما استنبطها جيمس نيسميث كلعبة أميركية عام 1892، وفي 15 يناير، كانون الثاني من تلك السنة أجرت ممارسة هذه الرياضة بشكل معروف في (YMCA) جمعية الشبان المسيحية في سبرنغفيلد، مساتشوستس. وعندما أصبحت اللعبة أكثر شيوعاً وشعبية امتدت إلى الجامعات ومورست كرياضة خاصة بالبيض.

غير أن هذه السيطرة للبيض لم تدم طويلاً لأن السود أخذوا يمارسون هذه الرياضة في المدن كرياضة خاصة بهم في أميركا بعد أن حطمت الحرب الأهلية رعاها.



وقد كانت رياضة كرة السلة عند الأفارقة امتداداً للعبة الأساسية التي أوجدها نيسميث حتى الآن، وبالفعل فقد كانت ممارسة هذه الرياضة في مخازن الحبوب وفي ساحات غطتها قطع الزجاج المكسور وذلك في أزقة المدن الفقيرة، هذه هي الصورة التي تحدد اللعبة التي أطلق عليها فيما بعد اللعبة الإفريقية الأميركية. فالأميريكيون السود اخترعوا لعبة كرة سلة توازي تلك التي اخترعها نيسميث، وأصبحت هذه اللعبة فيما بعد صورة تمكس حضارة الأزقة.

لقد استعوز مايكل جوردن على قلوب وعقول الأميركيين السود والبيض مما كلاب كرة سلة يرمز إلى أرض الأحلام الأميركية حتى إنه أصبح فيما بعد أيقونة أميركية حقيقية

إن لعبة كرة السلة تجعلنا نذكر باللاعبين السود  
مثل كل شيء. لأنها ممتلئة لعبة سيطر عليها السود



جوردين وبيبن

وبشكل خاص أصبحت لعبة كرة السلة بالنسبة  
إلى الطبقة السوداء الدنيا هي المجتمع إحدى أهم  
الوسائل التي تعكس حضارتهم وتعبّر عنها،  
كالموسيقى والأدب، كما أنها أصبحت بمثابة شكل  
من أشكال الطقوس الدينية.

وفي النهاية أصبحت لعبة كرة السلة لعبة الطبقة السوداء. وقد تطورت إلى لعبة اجتماعية  
واقتصادية يطورها السود ويسيطرون عليها.

لقد بدأ السود يلعبونها كلعبة منظمة وبأعداد كبيرة وعلى المستوى الجامعي.  
وفي عام 1916 قام تسعة مربين ومدربين وغيرهم من أعضاء هيئة التعليم في مؤسسة  
همبتون، لنكولن، فرجينيا، وجامعات هورد بتشكيل أول مؤتمر أسود جامعي، والجمعية الرياضية  
ما بين المدارس المركزية. (وقد بدأ العبيد الهيئات السوداء المنظمة لأول وهلة، كما حددت  
المباريات القوية وغير المنظمة في الشوارع لعبة كرة السلة الأميركية).  
وهكذا أصبحت أيضاً وسيلة لجعل الإنجاز المرفي أشبه بالطقس الديني ضد الحواجز  
الاجتماعية الهادفة إلى إيجاد إنحاز حضاري.

يعود الفضل للعبة كرة السلة بالمساعدة لإيجاد شخص كمايكل جوردان وهو الممثل لهذه اللعبة  
بالذات حضارياً، إنها لعبة تذكرنا بالرجل الأسود على الفور لأنها لعبة سيطر عليها السود.  
ويقدر وجودهم في (NCAA) بما يزيد على الستين بالمئة. كما أن السود يمثلون الفريق الأول بين  
لاعبي كرة السلة في الكليات، وحوالي 80% من فريق NBA وقد أصبح للاعبين الأفارقة





روسل و تشمبرلن

الأميركيين من السيطرة في مجال لعب كرة القدم وكرة النسلة إلى الحد الذي جعل الرياضيين البيض يعترفون بتفوق السود في هذا المضمار. وهذا التمييز الذي أحرزه السود جعل من هذه الرياضة مجالهم البارز بتفوقهم. فعلى سبيل المثال، لم يظهر في فريق الـ NBA نجماً أبيض واحداً وذلك منذ أن تقاعد لاعب بوسطى الشهير لاري بيرد عام 1991. إن لاعبي هذه اللعبة لا ينكرون هذا الحارق وهذه اللعبة السوداء والتي تمارس في الشوارع

حيث يعني لعب كرة السلة أكثر من مجرد الربح والخسارة. ويعتقد الكثيرون من المدربين أن رغبة اللاعبين السود في المدن هي التي تفصلهم عن اللاعبين البيض.

لقد لوحظ أن لاعب كرة السلة الأبيض لا يعاني الجوع الذي يعانيه الرياضي الأسود ولذلك نرى أن اللاعب الأسود متفوق. لم يحدث الرياضي الأسود تغييراً جذرياً في لعبة كرة السلة فحسب، بل أصبح الداعم الأول لتنامي هذه الرياضة غير العادي بالشعبية والمكسب. إن الحضارة الإفريقية الأمريكية في المدن قد أحدثت مهارة رشيقة على المستويات كافة أضفتها على لعبة كرة السلة.

وإن مايكل جوردن قد استخدم شكله الأسود ليفرض نفسه على عين الجمهور كرمز للإبداع والمهارة والتماسك الخلقي والحصول على أموال كثيرة. لقد سيطر مايكل جوردن على قلوب الأميركيين السود والبيض مما كلابب كرة سلة يشكل رمزاً لحلم الأميركيين وقد أصبح أيقونة أميركية خالدة. لقد سيطر بأسلوبه المميز للعب على الـ NBA واعتبر أهم لاعب كرة سلة عرجه العالم وذلك الاعتراف صدر عن نقاده ومشاهديه وقد أصبح بطل أميركا الحقيقي، وهو البطل الأسود الذي استخدمته الأمة الأمريكية لتوحيد الشعب المنقسم.

## تعليمات كرة السلة الشائعة



كرة هوائية.

تشير إلى رمية تخطى حلقة السلة أو لوحة شبكة السلة

فانوس الاحتفاظ بالكرة سرعاً تبديل فترات

إن سهم الاحتفاظ بالكرة يغير اتجاهه بعد كل قفزة للكرة وبعد تبديل للمواقف يقرر اللاعب من الذي سيحاول تحقيق رمية إلى داخل السلة.

الرمية المباشرة

يشير إلى أي تمريرة تفود مباشرة إلى تحقيق هدف من أحد الرفاق.

لوحة حشب خلفيه

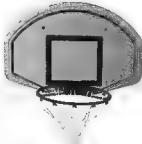
لوحة مسطحة تقع مباشرة وراء السلة، والتي تتصل بها .

نصف المساحة

تشير إلى نصف المساحة الذي يشتمل على السلة والذي يدافع عنه المريق.

الناف الخلفي

حركة هجومية حيث يتمكن اللاعب من اختراق الدفاع ويتلقى تمريرة تمكنه من محاولة تحقيق هدف.



لوحة حشب خلفيه

**معالجة الكرة**  
تشير إلى تكرار ضرب الكرة بالأرض ليحتفظ اللاعب بها أمامه، ثم محاولة تمريرة أو تلقي الكرة.

**رمية كرة تصيب حافة السلة**  
تشكل رمية حيث تصطدم الكرة أولاً بلوحة السلة ثم ترتد لتسقط فيها.

**خط أساسي**  
هو نهاية خط يمتد من خط جانبي حتى خط جانبي آخر.



**السلة**  
السلة تشتمل على حلقة وعلى الشبكة.

**تمريرة عمياء**  
تشير إلى تمريرة من حامل الكرة إلى لاعب لا يتمكن من رؤيته، لكنه يعتمد التقدير في ذلك.

**رمية تواجه الصد**  
تشير إلى تحويل ناجح لاتجاه الكرة بلمس جزء منها وهي متجهة نحو السلة وبذلك تُمنع من تسجيل هدف.

**العددي**  
يستخدم المدافع جسده ليمنع تقدم الخصم. وهي حركة عكس الهجوم.

**الواج**  
تشير إلى لوحة السلة.

**دوكس اوب**  
يدور لاعب الدفاع حتى يقف بمواجهة السلة ويظهره في مواجهة مع الخصم، ويتأكد من منع الخصم من تحقيق هدف.



اتهام بارتكاب مخالفته.  
يشير إلى مخالفة شخصية ناجمة عن اصطدام اللاعب  
بخصمه الواقف في مكانه بشكل غير شرعي.

تمريرة من فوق الصدر  
تمريرة باليدين متجهة من الصدر إلى المتسلم.

من اول الملعب حتى اخذ  
ويستعمل هذا الاصطلاح عندما يتمكن اللاعب من اجتياز  
الملعب وهو يدفع الكرة بيديه ويتمكن من تسجيل هدف.



الاحتفاظ بالكرة حين يدفعها اللاعب امامه  
وهنا يتمكن اللاعب من حماية الكرة بجسمه الذي يقع بين  
لاعب الدفاع والكرة.

رويا الساحة  
تشير إلى مقدمة اللاعب أن يشاهد كل شيء في الملعب  
أثناء اللعب.

كروس اوفر دربل  
يستعمل هذا الاصطلاح عندما يقوم اللاعب بقذف الكرة  
من اليسار إلى اليمين. والاحتفاظ بها حتى تمنح له  
فرصة الهجوم.

كروس دربل

كرة مجمدة  
يحدث هذا بعد تحقيق الهدف بنجاح، أو بعد محاولة رمية مرة، أو بعد صفارة الحكم وعندما  
يتوقف اللعب.

دفاع  
ممارسة منع الهجوم من تحقيق هدف.

ريباوند دفاعي؛

يشير إلى الحصول على الكرة بعد فشل الخصم من تحقيق هدفه.

مضاعفة التلاعب بالكرة

يشير إلى مخالفة يرتكبها اللاعب بالضرب على الكرة بـكلتا يديه هي أن أو يستمر في ضرب الكرة بيديه ثم يدع الكرة تستريح بين يديه.

اجتياح المساحة؛

يشير إلى الاتجاه الذي يندفع فيه الفريق بشكل هجومي فيخترق ملعب الفريق الآخر ويتجه نحو الملة.



دلك

الاندفاع

يشير إلى حركة سريعة يقوم بها المهاجم نحو السلة مستخدم

دلك

تحقيق هدف بالقفز وإدخال الكرة في السلة من فوق.

وصع ثابت

وذلك عندما يكون اللاعب الدفاعي ثابتاً في مكانه أمام الخصم وقبل تمكنه من شق طريقه عبر الدفاع. فاللاعب المهاجم الذي يصطدم بالدفاع يعتبر مرتكباً خطأ.

لعب لحدود العرص

يشير إلى أن اللعب موجه نحو فريق آخر ولا تأخذ نتيجة اللعب في الاعتبار وفق مقاييس هيئة ما.

خداع.

هي حركة يراد بها خديعة الخصم.

خرف سريع

هنا يحاول الفريق أن يجعل الكرة في موقع لتحقيق هدف قبل أن يتمكن الدفاع من الاستعداد.



فييد غول

#### معدنة

يفترض هنا أن يجري تمرير الكرة إلى أحد أعضاء الفريق الذي هو في وضع يمكنه من وضع الكرة في السلة.

#### هدف من وسط الساحة

يدعى كذلك عندما يتمكن اللاعب من إدخال الكرة في السلة من وسط الملعب.

#### محاكمة بارزة

تشير إلى حدوث احتكاك قاضع مع الخصم.

#### أرض الملعب المحدد

تشير إلى ساحة اللعب ضمن خطوط محددة.

#### خرق الساحة

يشير إلى خرق اللاعب لقوانين اللعبة لكن ذلك لا يمنع تحرك الخصم. ويماقب اللاعب على ذلك.

#### لمسانة الكاملة

تشير إلى إنهاء اللاعب لما يقوم به من توجيه الكرة بعد إطلاق سراحها.



محاكمة

#### محاكمة الضوايق

تشير إلى انتهاك القوانين بما فيها الاحتكاك وينجم عن ذلك منح الخصم فرصة رمي الكرة إلى السلة ثلاث مرات.

#### رمية بسبب مخالفة

تشير إلى رمية حرة من وراء الخط الذي حدثت فيه المخالفة، وتسمح هذه الرمية الحرة بسبب ارتكاب الخصم المخالفة، وإذا نجحت الرمية تعتبر هدفاً واحداً.

#### محاكمة تخرج اللاعب من الملعب

يطلب من اللاعب المخالف ترك الملعب بعد أن يكون قد ارتكب خمسة أخطاء.

القسم الامامي من الملعب:  
يشير إلى نصف ساحة الملعب والذي يحتوي على فرقة الهجوم.

اعطي وانطلق:

هو تعبير يستخدم عندما يحدث أثناء الهجوم أن يمرر اللاعب الكرة إلى أحد أعضاء فريقه ثم ينطلق بدوره ليصبح قرب المكان الذي يسمح له بتحقيق هدف.



مساعدة الكرة على تحقيق الهدف

مساعدة الكرة على تحقيق الهدف:  
تشير إلى التدخل لمساعدة الكرة لدخول السلة عندما تكون عند حافة السلة.

الحراسة  
القيام بمنايعة الخصم في أنحاء الملعب كافة لمنعهم من الاقتراب من السلة.

نصف ساحة الملعب:  
يشير إلى نصف ساحة الملعب على جانبي خط الوسط.

نصف كامل فترة المباراة.  
يشير إلى الفترة الباقية بين نصفي الفترة المحددة للمباراة.

التأكد من حركة اليدين.  
تشير إلى استخدام اليدين بشكل مخالف للقانون للمس المهاجم على ظهره أو حقويه.

رمية ذات نسبة عالية  
هي رمية من بعيد قد تدخل السلة.



حجم السلة

حلقة السلة  
تشير إلى حلقة السلة التي يستهدفها اللاعب لتحقيق هدف.

داخل حدود ساحة الملعب:  
هي المساحة الواقعة ضمن حدود الملعب.

احتكاك عامر  
يشير إلى احتكاك غير ذي بال عادة يتجاهله المسؤولون.

رمسه داخلية  
تشير إلى رمية ليحققها اللاعب بالقرب من السلة.

'المصر للحصول على الكرة  
رمي الكرة في الهواء بين حصصين يدفعهما إلى القفز لدفع  
الكرة إلى أحد أعضاء الفريقين.



التمر للحصول على الكرة

المساح  
هي المساحة التي يحددها حمل الرمية الحرة.

لاي ان لاي ان  
ممارسة رمية بالكرة بعد الاندفاع نحو السلة بالقفز عليها  
مستخدما اللاعب يده لدفع الكرة بعيداً عن لوحة السلة.

الكرة الصائمه

تشير إلى كرة لا تزال ناشطة دون أن تكون في ملكية أي  
من الفريقين.



الكرة الصائمه

رمية نسبه نجاحها صمليه  
رمية نسبه تحقيقها الهدف ضئيل. عادة يحاولها اللاعب  
من بعيد.

لاعب منواجهات نيهاف الحراسه  
يشير إلى لاعبين يستمران بمواجهة بعضهما لحراسة الواحد للآخر.

هجوم  
يشير إلى فريق مع الكرة يحاول أن يحقق هدفاً.





رمية خارجية

تمريرة بعد ارتداد الكرة:

تشكل تمريرة إلى رفيق له يحاول اختراق دفاع الخصم.

رمية خارجية.

تشير إلى رميات تمارس من حدود الملعب بعيداً عن السلة.

تمريرة:

تحدث التمريرة عندما يرمي اللاعب الكرة إلى رفيق له

ليندفع بها إلى الأمام

مخالعة شخصية:

تشير إلى احتكاك بين اللاعبين ينجم عنه احتكاك

جسدي خطير أو أنه يوفر لأحد الفريقين ميزة غير عادلة.

فعل اللاعبين أن يتدافسوا بالأيدي أو التسبب في تعشير

بعضهم بعضاً أو الهجوم على الخصم.

التحكم بالكرة

يشير إلى الإمساك أو التحكم بها.



محاوله شخصية

بوسب يوريس

موقع اللاعب في الساحة.

استعادة الكرة بعد الارتداد

وهو تعبير يستعمل لوصف استعادة الكرة بعد أن ترتد عن لوحة السلة أو حلقة السلة بعد أن

تشل بتحقيق الهدف.

الحكم

إنه الشخص المعين في اللعب للحفاظ على مجرى اللعب والتماسك الخلفي أثناء اللعب. ومن

واجباته تقرير المخالفات والحفاظ على اللعب ضمن القوانين.



حكم

التحول نحو الدفاع عن السلة  
(Sag) وذلك عند تحول المدافع عن الخصم للدفاع عن  
السلة.

الحاجر  
يمثل اللاعب الهجومي الذي يقف حاجزاً بين رفاقه  
والمدافع لمنع رفاقه الفرصة لممارس رمية على السلة أو  
الاندفاع نحو السلة.

الرامي  
هو اللاعب الذي يقذف برمية على السلة هي  
محاولة لتسجيل هدف.

لمسه رامي  
تشير إلى مقدرة اللاعب في توجيه رمية قد لا تكون دقيقة وترتد عن حافة حلقة السلة ثم  
تدخلها.



رمية تسجيل

نوحه الكرة نحو السلة بمحاولة لتسجيل  
هدف  
تمثل المسافة التي يحاول الرامي من خلالها  
أن يسجل هدفاً.

مركز انطلاق رمية سلمية  
هو الموقف الذي يتخذه اللاعب عندما يواجه  
السلة تماماً ويطلق الكرة

سرقه الكرة  
وذلك يحدث عندما يتمكن لاعب من اختطاف  
الكرة من يدي خصمه.

الجانِب الأَوى والجانِب الأَضعف:

في أي جانب من جوانب الملعب يكون الهجوم مستمراً منه ويعتبر الجانب الأَوى. ويكون الجانب الآخر هو الجانب الأَضعف.

البديل:

يشير إلى اللاعب الذي يدخل الملعب ليحل محل لاعب آخر.

تحويل.

وذلك عندما يتبادل لاعبو الدفاع الحراسة أثناء اللعب.



محاولة ضربة

محاولة ضربة

تشكل مخالفة خاصة وفق مزاج الحكم نحو اللاعبين، والمدربين والفريق. وتتضمن المخالفات احتكاكاً غير متعمد، أو احتكاكاً بارزاً أو مسلحاً ضد قواعد الرياضة السلوكية أو أي عمل من الأعمال يضر باللعبة.

ادخال الكرة هي، تسلة

هي الطريقة المتبعة التي تمكن الفريق الممسك بالكرة أن يدخلها في السلة.



لاعب مهاجم

فترة سماح للفريقين بالتوقف للمشاورة

تشير إلى فترة 60 ثانية أثناء اللعب يتوقف فيها الفريقان عن اللعب لبحث استراتيجية كل منهما على حدة مع المدرب كما تسمح الفترة الزمنية للفريق أن يستريح.

رمية الكرة عند بدء المباراة

تشير إلى رمية الكرة إبدأً ببدء اللعب.



محالمة

تُرهل  
تشير إلى ارتكاب مخالفة عندما يندفع اللاعب من موقعه مع  
الكرة دون أن يري الكرة.

هي - كات ١١-٧  
تشير إلى تغيير سريع بالاتجاه، غالباً من قبل لاعب الجناح  
ويتمكن اللاعب من سحب المدافع باتجاه واحد ثم ينتقل بشكل  
حرف ٧ ليتمكن من تلقي تمريرة.

محالمة  
تشير إلى مخالفة القوانين، التي لا تشتمل على الاحتكاك،  
فيمنح الفريق المعاكس رمية حرة من خارج الملعب

الاستعداد لدخول المباراة  
يشير إلى قيام اللاعبين بالتمارين قبل بدء اللعب لإعداد اللاعبين لدخول المباراة.







# الرياضة

## خطوة خطوة

صدر منها

1 كرة القدم

2 كرة السلة

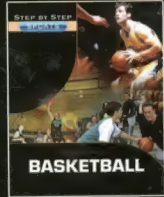
3 كرة المضرب

4 الملاكمة

5 التزلج

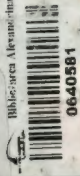
6 البليارد

## كرة السلة



معظمنا يمارس هواية الرياضة لمجرد التسلية أو تمضية بعض الوقت مع من يشاطرون هذه الهواية. ولكن كم من مرة شاهدنا بطلا رياضيا محترفا يمارس اللعبة وتمثينا لو امكننا مجازاته فيها أو مواراته في اجادتها واحترافها؟ ومن البديهي الا يتحول المرء الى لاعب محترف بمجرد مطالعة كتاب يتمحور حول اللعبة. الا انه يمكننا بالطبع اكتساب بعض الخبرة في مجال تقنياتها وحيثياتها. والتعرف الى قوانينها وانظمتها والقيام بنظرة عامة حول تاريخها. من خلال مطالعة سلسلة الرياضة.. خطوة.. خطوة... التي تضم مجموعة كتب تشرح بشكل تفصيلي شامل ومصور مختلف انواع الرياضات.

Bibliotheca Alexandrina



0640581

ISBN 9953-76-052-7



9 789953 760520

BOOK MATRIX  
PASSION FOR EXCELLENCE

دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع  
هاتف : 00961 1 823720  
فاكس : 00961 1 825815  
ص.ب. 13/5687 بيروت - لبنان  
e-mail: info@daralmoualef.com



www.daralmoualef.com